

你睡得好么

——睡眠障碍解读

主编 许天红

良好睡眠 健康人生

专家为您支招

培养良好的睡眠习惯

保持良好的心境

掌握良好的用药方法

许天红

中国心理卫生协会理事

中国心理卫生协会老年心理专业委员会委员

中国老年学学会老年心理专业委员会副主任委员

中国医药科技出版社

你睡得好么

——睡眠障碍解读

作者 许天超

良好睡眠 健康人生

富富先生出品

www.fufu.com.cn

010-62600000

www.fufu.com.cn



许天超

主任医师

中国台湾大学医学院教授

中国台湾大学医学院附设心脏血管医学研究所所长

中国台湾大学医学院附设心脏血管医学研究所教授

中国医药出版社

你睡得好么

—— 睡眠障碍解读

主编 许天红

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是一部关于睡眠障碍的科普读物。详细介绍各类睡眠障碍的病因、症状、治疗及预防。在预防和治疗方面,介绍了睡眠障碍的自我心理调节,睡眠障碍的药物治疗,睡眠障碍的中医治疗,睡眠障碍的运动和音乐治疗,睡眠障碍的心理治疗等内容。既有理论知识,又有大量实例,生动易懂。为读者掌握睡眠和睡眠障碍方面的心理健康知识、预防和治疗睡眠障碍、提升心理健康水平提供有益的参考。

图书在版编目(CIP)数据

你睡得好么:睡眠障碍解读/许天红主编. —北京:中国医药科技出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4839 - 1

I. ①你… II. ①许… III. ①睡眠障碍—防治 IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 215351 号

美术编辑 陈君杞 张 璐

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm $\frac{1}{16}$

印张 10

字数 103 千字

版次 2011 年 1 月第 1 版

印次 2011 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4839 - 1

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



每年的3月21日是“世界睡眠日”，目的在于引起人们对睡眠和睡眠质量关注。

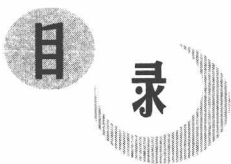
睡眠障碍是常见的心理障碍，包括睡眠障碍症、类睡症、继发性睡眠障碍等。表现为入睡困难、嗜睡、睡眠时间倒错、醒后不适感、睡眠不深、多梦、睡眠时间不足等。在临床心理科门诊中，常见许多患了睡眠障碍的人忍受着痛苦的煎熬，不但影响了生活质量，还对工作、学习造成负面影响，希冀医生尽快为他们解除痛苦。在长期实践中发现：睡眠障碍的发生发展绝非单一因素引起，抑郁障碍等许多精神障碍、高血压病等躯体疾病、家庭成员关系欠佳等社会心理问题、原发性睡眠障碍等都是引发睡眠障碍的原因。因此，预防和治疗睡眠障碍也绝非服用安眠药那么简单的事。只有保持身体健康、心理健康和社会适应良好，才能预防和战胜睡眠障碍。

本书为大家讲解各种睡眠障碍的表现、病因、治疗、预防等，列举实例，更加生动。

愿受睡眠障碍影响，无法享受睡眠的读者，通过阅读本书有所收获，改善睡眠状况。

编者

2010年1月



第一章 睡眠和睡眠障碍 / 1

- 一、睡眠是怎么回事 / 1
- 二、睡眠有哪些特征 / 1
- 三、睡眠有什么作用 / 3
- 四、什么是睡眠障碍 / 4
- 五、常见的睡眠障碍有哪些 / 5
- 六、引发睡眠障碍的原因有哪些 / 6
- 七、睡眠障碍有什么危害 / 7

第二章 睡眠障碍的症状 / 9

- 一、睡眠障碍有哪些症状 / 9
- 二、睡眠障碍能引发哪些精神症状 / 14

第三章 睡眠障碍症 / 26

- 一、原发性睡眠障碍 / 26
- 二、特发性失眠 / 29
- 三、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征 / 30
- 四、发作性睡病 / 31
- 五、不安腿综合征 / 32
- 六、生物钟失调造成的睡眠障碍 / 33

第四章 类睡症 / 34

- 一、睡行症 / 34
- 二、夜惊 / 35
- 三、梦魇 / 36

第五章 心理、社会和环境因素引起的睡眠障碍 / 38

- 一、人际关系引起的睡眠障碍 / 38
- 二、性心理不和谐引起的睡眠障碍 / 42
- 三、职业枯竭引起的睡眠障碍 / 42
- 四、A 型行为模式引起的睡眠障碍 / 44

第六章 心理障碍引起的睡眠障碍 / 47

- 一、抑郁障碍引起的睡眠障碍 / 47
- 二、焦虑障碍引起的睡眠障碍 / 56
- 三、精神分裂症引起的睡眠障碍 / 67
- 四、适应障碍引起的睡眠障碍 / 70
- 五、网络成瘾引起的睡眠障碍 / 71

第七章 躯体疾病引起的睡眠障碍 / 73

- 一、心血管疾病引起的睡眠障碍 / 73
- 二、消化性溃疡引起的睡眠障碍 / 75
- 三、内分泌系统疾病引起的睡眠障碍 / 76
- 四、慢性阻塞性肺疾病引起的睡眠障碍 / 78
- 五、躯体疾病引起睡眠障碍的治疗 / 79



第八章 慢性疲劳综合征引起的睡眠障碍	/ 81
一、慢性疲劳综合征概述	/ 82
二、慢性疲劳综合征与睡眠障碍的症状	/ 83
三、慢性疲劳综合征引起睡眠障碍的预防和治疗	/ 83
第九章 药物、酒精和烟草引起的睡眠障碍	/ 85
一、药物与睡眠障碍	/ 85
二、酒精滥用与睡眠障碍	/ 86
三、烟草依赖引起的睡眠障碍	/ 88
第十章 睡眠障碍的自我心理调节	/ 92
一、相关病例介绍	/ 92
二、焦虑自评量表	/ 92
三、心理压力自测题	/ 94
四、认知层面的自我心理调节	/ 95
五、要重视生活小事	/ 100
六、促进睡眠健康的放松练习	/ 102
第十一章 睡眠障碍的心理治疗	/ 104
一、心理治疗简介	/ 104
二、心理治疗方法之一：森田疗法	/ 106
三、心理治疗方法之二：积极心理治疗	/ 109
四、心理治疗方法之三：认知心理治疗	/ 113
五、心理治疗方法之四：行为疗法	/ 121

- 六、心理治疗方法之五：支持疗法 / 123
- 七、心理治疗方法之六：人际心理治疗 / 125
- 八、心理治疗方法之七：婚姻家庭治疗 / 128

第十二章 睡眠障碍的药物治疗 / 131

- 一、药物治疗注意事项 / 131
- 二、镇静安眠药：苯二氮草类药物 / 132
- 三、抗抑郁药：5-羟色胺再摄取抑制剂 / 135
- 四、其他用于治疗睡眠障碍的药物 / 137

第十三章 睡眠障碍的其他治疗方法 / 139

- 一、药膳 / 139
- 二、中医推拿 / 140
- 三、足部按摩 / 140
- 四、运动疗法 / 141
- 五、音乐疗法 / 143

第十四章 睡眠障碍患者健康教育 / 144

- 一、对睡眠障碍的认识 / 144
- 二、睡眠障碍治疗误区 / 145
- 三、老年人睡眠障碍的治疗 / 146

第一章



睡眠和睡眠障碍

一、睡眠是怎么回事

睡眠是一种正常的生理现象，它的特点是身体运动相对静止，肌肉松弛，新陈代谢下降，允许在能量消耗最小条件下保证机体的基本生命活动。此时，人处在意识相对消失、感知觉与环境相对分离、并丧失反应能力的可逆性状态。

睡眠时神经细胞改变其活动方式，一部分神经细胞处于暂时的失活状态，而另一部分神经细胞却被暂时激活，是主动调节、重新组合及整顿过程。

例如：当人睡着了，看不见、听不到、感觉不到周围发生了什么事情。这时，人的视神经、听神经都暂时休息了。虽然睡着了，但仍在做梦，这部分神经细胞被暂时激活。

二、睡眠有哪些特征



小李问医生：“我睡觉时，有时做梦，醒后还能想起梦的内容；有时能听到窗户外刮大风的声音；有时会被楼下的敲门声吵醒，但还能再入睡。我睡觉怎么这样？这是病态么？”

小李并没有生病，这是正常状态，了解了睡眠的三个特征，小李就不感觉奇怪了。睡眠的三个特征是周期性、可逆性、自发性。

1. 周期性

周期性是指一夜睡眠有 4~5 个睡眠周期反复交替。

(1) 睡眠的几个阶段 ①非快动眼睡眠阶段：这个睡眠阶段，无快速的眼球运动。它又分为入睡期、浅睡眠阶段、中睡眠阶段、深度睡眠阶段。入睡期，又称瞌睡期，此时，人容易被惊醒，并可感觉到周围发生的事情，持续约几分钟。有人把这个阶段误认为失眠，其实，每个正常人入睡过程中都会经过这个阶段。浅睡眠阶段：进入浅睡眠状态，持续约 30~40 分钟，这是睡眠时期最长的阶段。该阶段会交替出现，若以整夜计算，约占总睡眠时间的 50%。中睡眠阶段、深度睡眠阶段：经过这两个睡眠阶段，人睡得很沉，意识消失。此睡眠阶段是促进生长、消除疲劳及恢复体力的主要方式。如白天过劳，在当夜以及次夜的此睡眠阶段，时间可增加 1 倍。②快动眼睡眠阶段：经过非快动眼睡眠阶段，就转入快动眼睡眠阶段。快动眼睡眠的特征是出现显著的眼球间断的、快速的来回运动。此时的脑电活动表现为类似清醒期的快波，提示此时脑功能活动增加。此睡眠阶段是神经系统高度进化的产物，有利于促进和巩固记忆活动，有助于精力的恢复，还与梦境有关。

(2) 正常睡眠结构 一夜睡眠是由非快动眼睡眠阶段和快动眼睡眠阶段周期的反复交替构成。以正常成人夜间睡眠 8 小时为例：一开始，首先进入非快动眼睡眠阶段，并迅速由入睡期依次进入浅睡眠阶段、中睡眠阶段、深度睡眠阶段，并持续下去。在此阶段持续 80~120 分钟后，出现第一次快动眼睡眠阶段，持续几分钟后，再进入下一次非快动眼睡眠阶段。形成非快动眼睡眠与快动眼睡眠的循环周期。平均每 90 分钟出现一次快动眼睡眠阶段。越接近睡眠后期，快动眼睡眠阶段持续的时间越长，此时，可以持续 10~30 分钟。在总睡眠中，快动眼睡眠阶段占 20%~25%。一



夜睡眠经历 3 ~ 5 个由非快动眼睡眠阶段与快动眼睡眠阶段组成的睡眠周期交替。

成人不能直接由觉醒状态进入快动眼睡眠阶段。儿童及处于病理状态（包括发作性睡病、乙醇中毒、抑郁症、脑外伤、睡眠剥夺等）下的人，睡眠周期可以从快动眼睡眠阶段开始。而睡前观看了令人激动的节目，也会增加快动眼睡眠的出现频率。

2. 可逆性

睡眠状态可被外界或体内的较强刺激所唤醒的特性称为可逆性。

3. 自发性

尽管睡眠受外界或体内的因素影响，但它的发生和进展是身体本身的功能，这种特性称为自发性。

三、睡眠有什么作用

1. 促进脑功能的发育和发展

这主要与快动眼睡眠阶段有关。在此阶段，脑部的活动比较活跃，脑细胞不断整合各种记忆中的信息，调整脑神经系统之间联系的状态。

2. 保存脑及机体的能量

这主要与非快动眼睡眠阶段有关。在此阶段，脑部及全身功能相对平稳，全身新陈代谢大量减少，尤其在深度睡眠阶段，脉搏每分钟下降 10 ~ 30 次，呼吸变深变慢，血压下降 10 ~ 30mmHg（毫米汞柱），脑血流量降低 25%，脑部营养物质却明显增加，这样可以保存脑部能量，恢复躯体功能。

3. 巩固记忆能力

睡眠可巩固记忆能力。睡眠不足或睡眠剥夺，可使人的记忆能力及注意力下降，已经记忆的东西也容易被遗忘。

4. 增强机体免疫力

睡眠期间，机体可产生更多的免疫细胞和抗体，增强免疫功能，有利于人体与疾病斗争。睡眠不足或睡眠紊乱使免疫功能下降，导致人体抗病能力减弱。

5. 促进机体生长，延缓衰老

睡眠期间，大量生长激素产生，可促进机体生长，延续衰老。长期失眠患者出现早衰现象就是缺少睡眠导致的。

6. 保护中枢神经系统

非快动眼睡眠阶段与恢复脑力和体力有关。睡眠疾病，如阻塞性睡眠呼吸暂停综合征可使非快动眼睡眠阶段的深度睡眠和快动眼睡眠阶段减少，导致身体出现各种损害。

四、什么是睡眠障碍

睡眠障碍是指睡眠的量和质产生异常，或睡眠时身体出现各种症状。例如睡眠减少、过多和梦游等。



王女士向医生诉说：“以前我们夫妻总是吵吵嚷嚷的，我们性格合不来！闹腾了好几年，现在我们倒不闹了，变得谁都不理谁了。过去我们老吵闹，我还能睡得着觉。这两年，我们就像陌生人。我整天觉得烦，总是睡不好觉！”

当人遇到发愁的事情，会出现暂时的、一过性的失眠，这不应该称为睡眠障碍。而长期发愁，可能产生严重心理问题，有可能影响人的睡眠，严重时会出现睡眠障碍。



半年来，李女士一直高兴不起来，甚至有时候出现轻生的念头。“不知为什么，我总是高兴不起来，别人看电视里的相声哈哈大笑，我不但笑不起来，还心烦！”李女士抱怨，“过去我还能睡得着觉。这半年，我不高兴，还一直睡不着觉，早上醒得很早，总想些不高兴的事，越想越睡不着。”

李女士的不良情绪持续较久，抑郁情绪导致她出现睡眠障碍。



王大妈患了脑血管病，住院治疗，出院后回到家中。她白天呼呼大睡，到晚上，她可睡不着了，一会儿起来上厕所，一会儿翻翻报纸，要不就走来走去。家人第二天还要早起上班，很长一段时间，王大妈总这样，自己休息不好，又影响家人。

高血压病、脑血管病、冠心病等躯体疾病，也能引发睡眠障碍。

五、常见的睡眠障碍有哪些

本书着重介绍在门诊中常见的睡眠障碍症、类睡症和继发性睡眠障碍。

1. 睡眠障碍症

睡眠障碍症主要指睡眠疾病造成睡眠过多或过少，又分为内因性、外因性和生物钟失调性。

(1) 内因性睡眠障碍症 因为自己体内因素造成的睡眠障碍。例如：睡眠呼吸暂停综合征。

(2) 外因性睡眠障碍症 外在因素造成的睡眠障碍。例如：睡眠环境不良。

(3) 生物钟失调性睡眠障碍症 由于时差或者值夜班造成生物钟失调引起的睡眠障碍。

2. 类睡症

这种睡眠障碍症主要指睡眠疾病本身不会造成睡眠过多或过少，但会使人产生某些不适。又分为觉醒性疾病、醒睡过渡期疾病、快动眼睡眠期类睡症等。

(1) 觉醒性疾病 包括梦行症、夜惊，都是睡眠当中的觉醒现象。

(2) 醒睡过渡期疾病 是指在快睡着时或快醒来时发生的问题，例如：说梦话或腿抽筋。

(3) 快动眼睡眠期类睡症 包括梦魇、快动眼睡眠期的心脏窦性停搏、行为异常。

(4) 其他 磨牙、尿床。

3. 继发性睡眠障碍

(1) 因躯体疾病或精神障碍等引发的睡眠障碍 因为内科、神经科、外科等躯体疾病引发睡眠障碍，例如高血压病引发的睡眠障碍、抑郁障碍和焦虑障碍引发的睡眠障碍。

(2) 服用药物、饮酒、吸烟等引发的睡眠障碍。

(3) 社会心理问题引发的睡眠障碍。

4. 臆测性睡眠问题

指某些生理性或病理性因素与睡眠问题的推想。虽然缺乏直接证据，仍有线索臆测这些因素与睡眠有关。例如：一些女性在月经周期前后、停经前后、怀孕时出现睡眠障碍。

六、引发睡眠障碍的原因有哪些

(1) 生物学原因 包括遗传因素、躯体疾病及其他损伤因素。

(2) 心理社会学原因 包括心理问题、心理障碍、人际关系。



(3) 自然变化(季节) 如春天困倦,夏季失眠。

(4) 不良生活习惯 ①白天过多睡眠,晚上则难以入睡。②无故延长呆在床上的时间。有的人习惯于长时间躺在床上看书、看报,也容易失眠。③不爱活动,缺乏锻炼。④不擅人际交流。有的人整天一个人独处,连个说话的人都没有,这种人也容易出现睡眠问题。⑤整天无所事事。俗话说:闲愁最苦,一个人整天无事可做,闷在房间里坐在沙发上打瞌睡,到了晚上该睡时反而睡不好。⑥习惯过度服用镇静药。有的人有服用镇静药成瘾的历史,不服药就焦虑不安,睡不着。这样的人容易出现睡眠节律紊乱,白天迷迷糊糊、头晕脑胀,晚上睡眠不踏实。

谁属于易患睡眠障碍的高危人群? ①易发愁、易怒、易怨天尤人的老年人,尤其是女性;②遭遇负面生活事件的人,如丧偶、分居、离异等;③长期压力大的人。

七、睡眠障碍有什么危害

睡眠对人十分重要。根据研究每天睡眠不足4小时的人死亡年龄比每天睡8小时的小,经常睡眠不足4小时的人容易生病。长期、连续失眠的人,还有可能患精神异常。

1. 心理危害



李老先生一躺在床上就烦躁、焦虑不安,靠服用安眠药维持睡眠,服1粒睡不着,到服用4粒还是睡不着。他认为服用的安眠药效果不好,又换药,可是服后还是睡不着。痛苦之下,他去咨询了心理医生,在医生的指导下,他调节自己的心理,不再焦躁,放松心情,不再去想“怎么总也睡不着”,反而这样想:比起上次自己得病,被送入急救室抢救,整天昏睡,这失眠不算什么!当对失眠的焦虑情绪缓解后,慢慢地不再服用安眠药他也能安然入睡了。

患了睡眠障碍，大部分人的表现是抱怨、恐惧、焦虑不安、抑郁、视上床睡觉为痛苦。有的人采用不适当的方法，如过度服用安眠药以应对睡眠障碍，反而加重症状。

2. 身体危害



因为长期失眠，加重了王奶奶的恐惧感、焦虑不安、抑郁，更加重了她的高血压病。她的身体状况越来越差。经过治疗和心理调节，王奶奶的失眠、恐惧感、焦虑不安、抑郁等症状缓解，她的高血压病也有很大好转。

由于长期失眠，不但导致心理状态恶化，降低免疫功能，还使得人的消耗增加，体力下降，进一步造成身体危害，加重躯体疾病。失眠治好了，睡眠质量提高了，躯体疾病症状也得以缓解。如果过度害怕失眠造成的危害，甚至整天自己吓唬自己，尤其在睡前总对自己不良暗示，认为肯定无法入睡，总处于惶惶不安之中，也必定加重失眠，身体也会进一步衰弱。

3. 社会功能危害



长期失眠的李奶奶，心烦意乱、心情恶劣，她总没事找事，或者为一件小事与老伴吵架。家人都说她是好日子不好好过！但她也很有委屈。经过治疗和心理调节，她的失眠状况缓解，心情也好了，与家人的关系得到改善，不再整天吵吵闹闹了。

长期失眠，总处于抑郁、焦虑之中，爱生气、易激惹，常为小事与人争吵，与周围人的关系会受影响。当失眠缓解，心情愉快，身心愉快，与他人相处也会很融洽。