

睡眠障碍对年轻人身心健康的危害以及防治策略研究

郑柳¹ 刁佳玺² 周蜀溪² 于敏章¹

1 成都师范学院心理学院 2 四川师范大学心理学院

DOI:10.32629/mef.v2i8.215

[摘要] 睡眠是一个生理过程,是有机体规律的、反复出现的可逆状态,它是生存所必须的一种自动行为和生理功能。睡眠障碍是指患者睡眠时间过少或者睡眠质量下降的表现,临床上可分为入睡困难、早醒和睡眠浅三种类型。据世界卫生组织统计,全球睡眠障碍率27%,而中国睡眠研究会2016年公布的睡眠调查结果显示,中国成年人失眠率高达38.2%,超过3亿中国人有睡眠障碍。本研究主要研究了睡眠障碍的概念及特征表现,分析了睡眠障碍对年轻人身心健康的危害,通过对现代年轻人睡眠情况调查研究分析,提出了睡眠障碍的防治策略,为年轻人的身心健康提供了充分的保障。

[关键词] 睡眠障碍; 身心健康; 年轻人; 防治策略

Study on the Harm of Sleep Disorders to Young People's Physical and Mental Health and Prevention Strategies

Zheng Liu¹, Diao Jiaksi², Zhou Shuxi², Yu Minzhang¹

1 School of Psychology, Chengdu Normal University 2 School of Psychology, Sichuan Normal University

[Abstract] Sleep is a physiological process, a regular and recurrent reversible state of organisms, it is an automatic behavior and physiological function necessary for survival. Sleep disorder refers to the performance of patients with too little sleep time or decreased sleep quality, it can be divided into three types: difficulty in falling asleep, early awakening and shallow sleep. According to the World Health Organization, the global sleep disability rate is 27%, and the sleep survey released by the China Sleep Research Association in 2016 shows that the insomnia rate of Chinese adults is as high as 38.2%, and more than 300 million Chinese have sleep disorders. This study mainly studies the concept and characteristics of sleep disorders, and analyzes the harm of sleep disorders to young people's physical and mental health, through the investigation and analysis of modern young people's sleep situation, the prevention and treatment strategies of sleep disorders are put forward, which provides sufficient protection for young people's physical and mental health.

[Key words] sleep disorders; physical and mental health; young people; prevention strategies

随着时代的高速发展,人们的生活节奏加快,随之而来的各方面(如学业,家庭,房子,孩子,工作,人际关系等)的压力也越来越大。人们为了追赶时代发展的脚步,不得不争分夺秒的努力。相对于不变的时间长度而言,我们对自己的相对剩余价值的利用就加大,如此一来,睡眠的时间就缩短,导致睡眠不足。再加上精神上的、电子设备等的原因,睡眠障碍的人群持续增加。

1 睡眠障碍的概念以及特征表现

1.1 睡眠障碍的概念

睡眠障碍是指患者睡眠时间过少或者睡眠质量下降的表现,临床上可分为入睡困难、早醒和睡眠浅三种类型。

1.2 睡眠障碍的特征表现

入睡困难是指入睡时间超过30分钟;早醒是指入睡并不困难,但持续时间不长,后半夜醒后即不能在入睡;睡眠浅是指睡眠深度不够,容易醒。患者主要表现为记忆力下降、注意力不集中、无精打采等现象。

1.3 常见的睡眠障碍以及类似病症

睡眠障碍也是睡眠和觉醒正常节律性交替紊乱的表现。主要包括睡眠失调和异相睡眠。眠失调:主要包括睡眠的时间不足,睡眠质量差,无法快速入睡等症状;异相睡眠:是指睡觉时人的异常行为以及生理表现。失眠症:休息不充分,入睡困难,即使睡醒后也觉得精神不振。嗜睡症:无法控制睡觉时间,随时随地的想要睡觉,睡眠时间过长。与生理行为有关的睡眠障碍:①阻塞型呼吸综合症:由于鼻塞或者其他原因引起的呼吸困难而导致的睡眠障碍。②中枢型睡眠障碍综合症:由于中枢神经系统的某些疾病导致的呼吸短暂停止而引起的睡眠障碍。生理节律紊乱性睡眠障碍:习惯的生理节律被打乱,无法及时调整到正确的生理节律状态,持续或反复的受到干扰而导致的睡眠不足或过多。

2 睡眠障碍对年轻人身心健康的危害

睡眠是我们每天都会经历的、极为日常的现象。睡眠时由于内在需要产生的,是意识的一时性降低现象。睡眠过程中,大脑得到休息和放松。成人的整夜睡眠处于快速眼动睡眠和非快速眼动睡眠的交替中,平均每个周期大约90分

钟,其中快速眼动睡眠占整夜睡眠的20%-25%。研究表明,快速眼动睡眠对个体生命有特殊意义,在此阶段体内的各种代谢功能都明显增加以保证脑组织蛋白质的合成和消耗物的补充,对神经系统的发育有重要作用。睡眠过程可以保存脑的能量和促进机体功能恢复,巩固记忆,增强机体的免疫力。

处于睡眠障碍的人群会出现由于内部或环境原因而导致的机体正常的睡眠量无法得到满足的睡眠剥夺。当睡眠被剥夺后,会影响注意力的集中和短时记忆向长时记忆的转移。且当睡眠不足时,大脑得不到好好的休息,人体的免疫系统的功能降低,T细胞产生的白介素-2减少,使得对外界的免疫作用降低。人在睡觉时,身体会分泌一种叫做“瘦体素”的物质,有睡眠障碍的人会影响此激素的分泌,不利于脂肪的分解,会加速人的肥胖。经常失眠的人发生中度抑郁的危险是正常人的5倍,由于神经得不到该有的休息,发生错乱的概率大大增加。不仅是精神方面,长时间睡眠障碍的人患各种癌症的几率比正常人高。

除此之外,不仅仅是成年人,对于少年儿童,如果睡眠时间不够会影响生长激素的分泌,对于成长有不利的影响。但睡眠时间并不是越多越好,如果睡眠过量,会导致脑神经细胞兴奋与抑制失去平衡,影响正常的生理心理活动,睡眠与觉醒的交替发生应该是有规律的,我们应该要按照正常的生物节律来进行休息与放松,才能保证我们的身心健康。

3 现代年轻人睡眠情况调查分析

3.1 现代社会年轻人的睡眠时间状况调查

3.1.1 国内睡眠状况调查报告

据世界卫生组织调查统计显示,全球睡眠障碍率大约为27%。而中国睡眠协会在2016年公布的睡眠调查结果显示,中国成年人的失眠率高达38%,按人口算就有超过3亿人患有睡眠障碍。《2017中国青年睡眠现状报告》中调查了10到45岁阶段的近6万人,发现仅5%的受访者作息规律。从整体的睡眠状态来看,表示入睡困难的受访者达到76%。大多数的年轻人的入睡时间越来越晚,平均的睡觉时间比以前推迟了一到两个小时。《2018年中国睡眠指数报告》指出90后的睡眠时长均值为7.5个小时,最少为4个小时。且大多数的年轻人的入睡时间延长,基本上都要在30分钟至上才能进入睡眠状态。

从上述数据结果中可以看出,现代人存在睡眠障碍的问题,特别是年轻一代,而且还处于愈加严重的状态。通过上述数据可以看出,现代年轻人的睡眠时间越来越短,入睡时间越来越迟,睡眠质量也是越来越差,仅5%的人处于“美好睡眠”的状态。大多数睡眠障碍的人表现有入睡困难、多梦疲乏、起床困难以及起床后仍然精神不振等症状,对工作生活有一定的影响。由于睡眠障碍导致年轻人大多数在白天工作和学习时显得疲惫不堪、精神慵懒等,但又想避免这种状态,所以精神压力倍增,恶性循环。一方面想要抽离这种状态,另一方面又无可奈何。

3.1.2 国外睡眠情况调查报告

在当前世界上,失眠是个十分普遍的现象。发达国家中数以百万计的人们正在受到失眠的困扰,美国、欧洲和澳大利亚约有10%—49%的人患失眠。全球人口中20%—30%(包括成人和儿童)受到失眠的严重影响,其中5%由睡眠呼吸障碍所致,严重失眠者可能会影响日常生活和行为。

芝加哥大学医学教授伊芙范科特指出:“我们在衰老过程中经历的某些激素水平的变化与睡眠质量有关”。美国抗癌协会的调查表明,人们的寿命时间长短与睡眠时间的长短有关:“每晚睡眠时间达到7-8小时的人,寿命普遍偏长;每晚睡眠时间少于4小时的,有80%的人寿命不长。”“健康来自睡眠”是美国医学研究院人员根据近年来对失眠研究的最新结果所提出的新观点,长期的睡眠障碍可能会对机体产生一定的伤害,包括思维能力下降、免疫力下降、警觉力下降、判断力降低以及内分泌功能失调等等。

3.2 年轻人睡眠障碍的原因分析

调查研究表明,由于应付各种各样的等级考试、越来越繁重的工作、各种从业资格证书的获取、频繁的夜生活以及来自工作学习和人际关系上的各种压力,导致年轻人的睡眠越来越差,严重的甚至达到失眠的阶段。中国年轻人睡眠障碍的原因主要有以下几点:一是现今社会生活节奏不断加快,年轻人每天忙忙碌碌,早出晚归、四处奔波,为的就是在不被社会丢下,努力追赶社会的脚步,不被社会所淘汰;二是生活压力增加,焦虑不断产生,身体和精神被过度摧残,却也不得不继续拼搏,不敢放弃。三是对现代青年人来说,其更多的原因是各种电子产品的运用。《2017中国互联网用户睡眠环境白皮书》数据显示,中国互联网用户平均睡眠时长6.8小时,超过67.42%有睡眠问题,1/4的互联网用户睡眠时间≤6小时。绝大多数的年轻人会在睡觉之前刷手机、看电脑,电子产品的蓝光效应会影响褪黑素(一种可以促进睡眠的人体激素)的分泌,从而影响睡眠。

再者就是睡觉前对大脑的使用太多,一般体内促进睡眠的物质分泌较旺盛时,人会进入慢波睡眠,这时是最佳的睡眠状态,此时细胞处于安静状态,人就会自然而然的进入睡眠状态。但在现代社会,由于快节奏的工作方式和生活状态,人们会抓紧时间工作,就算是睡觉前都会拿出自己的工作,这会使大脑细胞高度兴奋,不易使人们进入睡眠状态。还有就是在大数据和信息全球化的时代,我们在白天随时都会有各种各样的工作和人际交往,个人的独处时间少。只有在夜晚安静的时候我们才会有一点属于我们自己的时间,会在夜深人静的时候放松自己。所以会使一些人宁可熬夜。以及睡眠障碍的心理因素:强烈的自卑感、对自己的要求过高、生活过于严谨、沉默寡言、情绪化等心理问题都会导致睡眠障碍。

4 睡眠障碍的治疗原则及策略研究

4.1 睡眠障碍治疗的原则

睡眠规律:人的睡眠根据脑电波的放电规律可以划分为

五个阶段,也被称作为五个周期。这五个周期循环从而使大脑得到休息,恢复人的精神活力。而每一个周期有包含快速眼动睡眠和慢波睡眠两个周期,成年人的整夜睡眠处于快速眼动睡眠和慢波睡眠的交替中,平均每个周期大约90分钟左右,其中快速眼动睡眠占整夜睡眠的20%-25%。研究表明,快速眼动睡眠对生命体的发展有着重要作用,在这个阶段,人的各种机能得到恢复。在此阶段体内的各种代谢功能都明显增加以保证脑组织蛋白的合成和消耗物的补充,对神经系统的发育有重要作用。

4.2 物理疗法

4.2.1 认知行为治疗

(1)降低大脑的兴奋度:放空大脑,减少大脑的使用时间,在睡觉的时间就放松大脑,忘掉烦心事,暂时对生活或者工作中的事情置之不理,使大脑处于空隙状态。

(2)减少期望焦虑:对失眠过度焦虑会刺激大脑神经元兴奋,反而更加难以入睡。

(3)引导想象:收听或想象一些轻松舒缓的音乐。音乐疗法是一种新型的辅助治疗方法,它融合了音乐、心理、医学、生理等方面学科的知识,具有浓厚的跨学科性质,该疗法由于简单、易操作且无副作用的优点,广泛应用于医学和心理治疗领域,如抑郁症、精神分裂症、自闭症、阿尔兹海默症等,其中它对睡眠障碍的治疗和缓解作用近年来得到广泛关注。

4.2.2 自我控制行为疗法:

(1)良好的睡眠习惯:①在床上就只做与睡眠有关的事情。②营造一个鲤鱼睡眠的环境,如柔和的灯光或者无光黑暗的状态、舒适的床铺,适宜的温度湿度等等。③建立一个良性的生物钟,按照生物钟,每天早睡早起,不熬夜不赖床。④可以做一些运动,如晚饭前跑步或者晚饭后出去散步,使身体感觉到轻微的疲惫,这有助于睡眠。但睡前不可做剧烈运动或者兴奋性活动。

(2)减少坏习惯对睡眠的影响:①白天睡眠时间不要过长,午睡时间不要超过半个小时,更不要白天补觉。②睡前不要吃得过饱或者处于过度饥饿状态,晚餐吃七分饱左右的状态更有利于睡眠。③睡前不要做剧烈运动,减少肌肉紧张。④睡前不要过度使用大脑,减少脑组织神经元兴奋。

4.2.3 化学疗法

(1)常见的化学治疗就是药物干预。生理机制上,睡眠和觉醒都是生理节律。脑干网状结构激活系统维持觉醒,下丘脑腹外侧视前区和脑干部位的睡眠诱导去控制睡眠。其中这些部位分泌的激素和神经递质是促进睡眠的重要物质,如松果体产生并释放的褪黑素以及中缝核中的5-羟色胺的神经递质。临床上最常用的是镇静催眠药,其次是某些有镇静作用的抗抑郁药。短期内药物更被人们所喜爱,因为长期作用的药物通常到早上还有药力。药物的给予需要根据患者的障碍的类型来选择,入睡困难选择短效苯二氮卓类,而睡眠维持困难或早醒用长效苯二氮卓类。服药时间不能太早,可在

睡觉30分钟或指定时间服药,尽量避免联合。

(2)能被应用于患者的药物应具备下列条件:①快速导入睡;②对人体本身的睡眠阶段没有影响;③药物只作用于睡眠阶段,对患者白天的生活无影响,无药物残留;④对人体的各种机能没有伤害,不影响记忆以及呼吸过程;⑤药物没有成瘾性,患者对药物不产生依赖;⑥不与乙醇发生反应。

4.2.4 心理疗法

睡眠障碍多数时候是与情绪有很大的关系,睡眠障碍在一定情境下也可以被认为是情绪障碍。失眠症在行为上看是一种生理症状,但深究其原因则是一种由于情绪失控而引起的心理上的变化的情绪障碍。他们常常感到情绪低迷,负面情绪市场伴随着他们,易怒、悲伤、疑心、紧张、害怕等等情绪在其脑海中,占据着他们的大部分时间,甚至到晚上也不能排解。总的来说,心理障碍带动行为障碍,大脑过度疲劳产生的精神压力会影响人的生理行为,这也是失眠产生的重要原因。所以睡眠障碍的心理治疗就是要针对患者的心理障碍对症下药。对于失眠症的心理治疗一般可以采用放松训练、刺激控制疗法和睡眠限制治疗改变患者对环境的反应。

失眠的另一个原因是由于睡眠动力的减少,对于此,我们可以选择增加睡眠动力的办法去治疗睡眠,即运动。运动对睡眠有促进作用主要是因为:运动时由于肌肉的收缩和舒张以及能量的消耗导致机体的体温升高,当体温开始下降时,身体的睡眠动力就会增加。再者,在运动时身体所分泌的一些激素,可以帮助机体血管舒张、降低人体的焦虑感,有助于机体和大脑的放松。最后,人们在运动时由于细胞加速代谢而产生的腺苷,腺苷的积累能诱发大脑困倦,从而引导人们尽快进入睡眠。

5 结语

总的来说,睡眠障碍的影响范围在逐渐扩大,并逐渐向青少年群体扩散。我们应该重视睡眠障碍对年轻人身心健康的危害,认识睡眠,重视睡眠。应该有正确的昼夜生理节律,睡眠与觉醒的交替发生应该是有规律的,按睡眠规律休息,劳逸结合,才有益于身心健康。当然,已经有了睡眠障碍的人群也不要慌张,可以通过各种生理的、心理的方式进行调节,放松自己,不要过度焦虑,压抑自己的内在情绪,慢慢的睡眠障碍就会离我们而去。

[参考文献]

- [1]付亚康,陈丹,彭怀晴,等.西南地区大学生早睡早起习惯的调查研究[J].保健医学研究与实践,2016,13(02):18-21.
- [2]陈庆伟,汝涛涛,罗雪,等.电子媒体使用对睡眠的影响、机制及其干预[J].心理科学进展,2019,27(01):70-82.
- [3]李雪娟,张灵聪,李红.情绪唤醒影响记忆巩固过程的神经生理机制[J].心理科学进展,2017,25(10):1749-1757.
- [4]刘庆奇,周宗奎,牛更枫.手机成瘾与青少年睡眠质量:中介与调节作用分析[J].心理学报,2017,49(12):1524-1536.
- [5]周云飞,刘铁榜.自杀与睡眠障碍关系研究进展[J].中国神经精神疾病杂志,2019,45(02):116-119.

湖南省业余足球文化产业发展现状研究与对策分析

柳帅¹ 刚良²

1 长沙卫生职业学院 2 湖南生物机电职业技术学院

DOI:10.32629/mef.v2i8.211

[摘要] 近年来,随着社会经济发展,人们的生活品质得到了有效改善与提升,人们在精神层面的追求越发高涨。足球作为世界第一运动,在强身健体、娱乐精神等方面的价值效能,拥有十分广泛的群众基础,并朝着产业化的方向发展。业余足球文化产业发展是时代的必然,其所附带的商业价值,逐渐被提升到国家战略层次,因此相关方面的课题研究备受关注。本文基于对湖南省业余足球文化产业发展现状的概述分析,着重就其发展对策进行了探究。

[关键词] 业余足球文化; 产业发展; 现状; 对策

Research on the Status Quo and Countermeasures of the Development of Amateur Football Culture Industry in Hunan Province

Liu Shuai¹, Gang Liang²

1 Changsha Health Vocational College 2 Hunan Biological and Electromechanical Polytechnic

[Abstract] In recent years, with the development of social economy, people's quality of life has been effectively improved and promoted, and people's pursuit of spiritual level has become more and more high. As the world's number one sport, football has a very broad mass base in the aspects of physical fitness and entertainment spirit, and is developing in the direction of industrialization. The development of the amateur football culture industry is the inevitable result of the times, and the commercial value attached to it is gradually being upgraded to the national strategic level, therefore, research on related topics has received much attention. Based on an overview of the development of the amateur football culture industry in Hunan Province, this paper focuses on its development strategies.

[Key words] amateur football culture; industrial development; status quo; countermeasure

引言

习近平总书记指出“体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想。体育强则中国强,国运兴则体育兴。要把发展体育工作摆上重要日程,精心谋划,狠抓落实,不断开创我国体育事业发展新局面,加快把我国建设成为体育强国。”在这样的思想指引下,湖南省政府积极响应国家号召,主动出击,并通过系列举措部署,推动了业余足球文化产业的发展,但客观维度上讲,其依旧面临着不少困境及问题,未来的征程尚且长远。

1 湖南省业余足球文化产业发展现状

全民健身事业建设视角下,得益于政府系列政策引导与支持,现阶段的湖南省业余足球文化产业发展已然取得了显著成效,并由此带动了宏观经济、文化层面的发展。事实上,在足球改革部级联席会议的督促下,由湖南省发改委、省教育厅、省体育局共同负责参与,出台了《湖南省足球中长期发展规划》、《湖南省足球场地设施建设规划》、《湖南省足球改革实施细则》等系列纲领性文件,并为下一阶段的工作开

[6]孙燕红,陈天玉,梁建民.儿童及青少年常见睡眠障碍性疾病[J].中风与神经疾病杂志,2019(28):32.

[7]宋晓晓,程立山,白宇等.睡眠障碍的病因病机研究进展[J].中医药信息,2019,36(02):109-112.

[8]刘艳骄.常见慢性疾病中的睡眠问题[J].世界睡眠医学杂志,2019,6(01):2-5.

[9]喻京英.睡眠障碍——国人应重视的健康威胁[N].人民日报海外版,2019-03-30(009).

作者简介:

柳帅(1997--),女,四川达州人,汉族,2017级本科生在读,研究方向:心理学。

刁佳玺(1997--),女,四川成都人,汉族,2018级研究生在读,研究方向:应用心理和学校心理咨询。

周蜀溪(1970--),女,四川大竹人,汉族,硕士生导师,副教授,研究方向:学习心理研究。

于敏章(1988--),男,四川仪陇人,汉族,硕士,讲师,研究方向:教育管理、教育心理学和创新创业教育。

基金项目:

四川省教育厅2019年大学生创新创业训练计划项目“睡眠障碍对年轻人身心健康的危害以及防治策略研究”(编号S201914389061)。