

# 生活幸福、工作充实， 我为什么还是经常失眠？

□ 本报记者 张晶

## 职工困惑：

我家宝宝现在一岁多，有老人帮忙照顾，且照顾得很好。我自己也在一家前景很好的公司上班。虽然工作忙碌，但也甘之如饴，唯一的不足可能就是几乎没有自己的时间。整体而言，我觉得自己还是挺幸福的，可不知为什么，睡眠问题一直困扰着我，要么无法入睡，要么睡着了也容易惊醒，想了各种招，泡脚、按摩，甚至吃褪黑素，效果都微乎其微，我该怎么办呢？

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

从你的描述来看，你应该是豁达、乐观的人，生活中家人关系和谐，工作比较有冲劲，有一定的自我调节能力。这样的你，为什么还会出现睡眠问题？这或许是你潜意识里本我的一种无声反抗。精神分析学派创始人弗洛伊德认为“我”具有三大部分，即本我、自我与超我。本我代表欲望（满足自身），这些欲望可能不被世俗或自己接纳，因此它们多藏于潜意识层；自我是活在现实世界，负责处理现实世界的事情，比如你的工作、生活，它大部分能够被我们清晰意识到的；超我，也叫道德的我，它运用良知或内在的道德标准，来协调自我和本我。你目前的状态，宝宝有人照顾，工作充实，自我和超我功能运用良好，懂得感恩，感觉工作生活都处于积极的状态，但唯一的问题是，你几乎没有自己的时间。白天忙忙碌碌的工作，晚上回家照顾宝宝，整个过程看似完美、充实，却忽视了自己（本我的某种需求），这很可能让本我憋闷、委屈，白天自我意识较强，且事情过多，无暇顾及，到了夜深人静，本我就可能伺机而动，影响到你的睡眠。



邵怡明 绘图

## 专家建议：

据《2021年运动与睡眠白皮书》显示，中国有超3亿人存在睡眠障碍。可见，高质量的睡眠已经成为一种奢侈。然而，睡眠是生命正常运转的基础，睡着后，身体和心理才能得到修复，否则直接影响到我们的身心健康。

下面给您一些建议，供参考。首先，找到内在欲望，并勇敢地做出调整或改变。工作太忙是不是让自己压抑了什么？宝宝一岁多，有没有想过偷懒一下？比如周末约朋友喝个咖啡，和爱人去逛逛街，请给自己一点时间，偶尔去做一些自己想做的事吧。

其次，可以尝试每天冥想15分钟，冥想不分时间、地点、内容。可以是白天任何一个闲暇的时间段，比如午休时刻；也可以是任何场所，比如办公室、公交地铁上；也不用规定主题，闭上眼睛，让思绪自由来去，不深究，不回避。每天坚持10-20分钟，这些念头、想法，白天在脑子里闪现完后，晚上出来的概率就会变小，自然就能够快速入睡。

再有，就是进行自我催眠，催眠状态即将自己全身精力聚焦于一件事情上，从周围环境中解离，使自身处

于高度被暗示状态。你可以在入睡时，将注意力高度集中并逐一扫描某些部位，慢慢让这些身体部位放松、放松、再放松，直到力气消失，全身放松，你困了，只想睡觉……

您还可以试试用左鼻孔呼吸，具体方法是堵住右侧鼻孔，练习用左侧鼻孔呼吸十次，这种用左侧鼻孔进行的呼吸练习能够放松人的交感神经系统，进而会平缓人的呼吸和情绪。

睡眠虽然很重要，但偶尔的失眠，也不要太过紧张，以平常心对待它，可能会有意想不到的效果。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<http://www.bjzgx.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

## 涨知识

## 警惕！

## 慢性疼痛患者 易发胖

一些慢性疼痛患者经常要与体重斗争。美国《科学公共图书馆·综合》杂志近日刊载的一项研究发现，当一个人经历疼痛时，大脑中负责快乐的区域会受到影响。这项发现可能揭示了慢性疼痛与饮食行为改变相关的生理机制，这种变化可能会导致肥胖的发展。

从食物中寻找乐趣来自大脑对食物的反应。美国罗切斯特大学和耶鲁大学等机构的研究人员观察了大脑对糖和脂肪的反应。研究人员改变了布丁中糖和脂肪的含量，并让慢性疼痛患者进食。结果发现，一些慢性疼痛患者在摄入糖时，不会出现进食过量这种饮食行为变化，但在摄入脂肪时却会出现变化。

疼痛持续一年的慢性腰痛患者最初并不会进食过量，但随着时间的推移，冰激凌和饼干等高脂肪食物就成了问题。脑部扫描显示，在进食这些食物后，慢性腰痛患者从消化系统传导至大脑的饱腹感信号中断。伏隔核在大脑的奖赏、快乐等活动中起到重要作用。脑部扫描还显示，慢性疼痛患者大脑中的伏隔核区域较小，这表明他们的快感也受到了影响。这可能刺激他们进食过量的高脂肪食物以获得足够快感。

研究人员指出，这项研究表明，慢性疼痛患者的肥胖可能不是由缺乏运动引起的，慢性疼痛可能改变了他们对高脂肪食物等的进食量，从而导致肥胖的发展。

(新华)

## 健康提醒

春节过后天气转暖，很多人准备好锻炼。中山大学孙逸仙纪念医院运动医学科宋斌副教授指出，适量的运动能够消耗更多的热量，有助于强健体魄；还可以给大脑提供更多的氧，有助于调节身心，减少抑郁的发生。

不过，由于目前冬春交替天气依然寒冷，人体体表血管遇冷收缩，血流缓慢，肌肉的黏滞性增高，韧带的弹性和关节的灵活性降低，更容易发生运动损伤。

### 热身脱衣别一次脱太多

运动会使体温升高，容易出汗，所以很多人在运动的时候喜欢穿得薄一点。但需注意的是，运动可以使人的身体核心体温升高，但肢体远端却不一定。“冷天运动穿得太少容易感冒，另一方面就是容易出现肢体远端冻伤，如长跑的时候头面部、手指容易冻伤。”宋斌指出，冬春季运动前要

## 春天来了，运动注意保暖、重视热身



注意保暖。另外，在运动出汗后应注意保暖，也不要长时间穿着湿衣服。

此外，冬春季运动别忘了热身。热身可以加快血液循环，使人体的器官系统从安静状态进入到运动状态，适应锻炼需要。同时，热身可以使肌肉、韧带和关节的温度升高，提高关节和韧带的活动能力，提高运动质量。热身一般以10分钟内为宜，但在冬春季可延长到15分钟左右。过短时间的热身不能充分调动身体为正式运动做

好准备；而过长时间的热身又会使体力消耗过大，同样影响正式运动。

### 冬春季进行这些运动最稳妥

冬春季，人们的肌肉黏滞性增高，韧带的弹性和关节的灵活性降低，因此，运动时要注意选择动作幅度较小，同时热量消耗却较大的有氧运动，如慢跑、游泳、跳绳等。宋斌指出，运动前要对自己的身体及技术水平进行客观评估，做好适当的运动计划，不要盲目追求运动强度和运动时间。运动强度方面，应由小到大逐渐加量，同时要根据运动时的实际体验灵活变通。

### 运动后要保证睡眠和营养

宋斌提醒，冬春季运动还要做好放松：一方面是运动间隙要注意休息，这样才能更快地消除肌肉疲劳，防止

由于局部负担过重而出现的运动损伤；另一方面是运动后要进行整理放松，这样可以使人体从运动状态逐渐过渡到安静状态，缓解肌肉的痉挛，使氧气维持在一定水平，加强运动后废物的排出，缓解运动疲劳。

天冷时人体在大量运动后，肌体和运动器官系统及生理机能往往处于最低状态，容易发生体力透支和细胞损伤，适当的休息有利于加快体力的恢复。宋斌提醒说，睡眠不足不仅会影响下一次运动的效果，并且会给运动留下隐患，因此一定要保证良好的睡眠。同时，在运动后，食物的搭配要均衡和多样化，注意营养。

(任珊珊 张阳 黄睿)

本版邮箱：  
zhoumolvyou@126.com