

焦虑性失眠的病因与预防措施

虞健容

宜宾市第四人民医院 644600

【中图分类号】R161

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-086-01

焦虑性失眠指的是受情绪影响而导致的失眠，患者会有持续的不安、紧张以及恐惧情绪，当遇到不愉快的事情或心理不平衡时，夜间睡觉之前就会一直思考，进入死循环，难以入睡。焦虑性失眠作为一种焦虑症，会对患者正常生活带来严重影响，降低其生活质量，必须要采取合适的手段进行治疗。

1 失眠

根据有关数据调查显示，大约有 40%-50% 的成年人存在着睡眠障碍，其中一小部分有严重失眠症状。其实失眠比感冒更为普遍，对人们生活的影响也比较大，长此以往，病情会从精神层面转移到身体层面，降低抵抗力与免疫力。一般情况下，睡眠时间的长短和年龄有着密切联系，一周岁之前的婴幼儿，每日需要接近 16 个小时的睡眠时间；1-4 岁的幼儿，每晚睡眠时间约为 12 小时；5-12 岁儿童每晚睡觉时间在 10-12 小时；12 岁以上的人群，每晚至少要保证 8 小时以上的睡眠。但是不能单纯的用睡眠时间来衡量睡眠质量，而是要综合考虑到睡眠深度、入睡速度等各方面因素。焦虑性失眠患者无论是在入睡速度还是睡眠时间上都和正常人有着较大差异，入睡困难、睡眠时间严重不足、容易惊醒等都是比较常见的症状。

2 引起失眠的原因

具体如下：（1）习惯因素。部分人群在下午或晚上习惯饮用含有咖啡因的饮料或酒精，在入睡之前大量抽烟，导致在临近睡觉时，身体已经非常疲惫，但是大脑仍然处于兴奋状态，难以快速入睡；（2）环境因素。频繁出差、入睡环境发生变化、时差，或是就寝环境并不理想，有噪音、光照等因素的影响；以及温度、湿度不适宜，都会影响到正常睡眠；（3）躯体因素。本身就患有不同程度的疾病，或是身体有明显的不适，例如肌肉疼痛、胃部疼痛、关节病、感冒发烧等，这也是引起失眠的重要因素；（4）精神因素。焦虑性失眠多因此引起，入睡之前会思考白天发生过的事情，或是以前的往事，由焦虑、害怕、担心而引发失眠；第二天有重要的事情，前一天晚上翻来覆去的思虑，会因过度兴奋、担忧导致失眠。

3 焦虑性失眠的危害

焦虑性失眠指的是和焦虑障碍相关的失眠，当白天情绪波动较大、受到紧张、担忧等不良情绪影响时，夜间就会难以入睡。久而久之会演变成身体症状，比如头痛、全身无力、食欲不振、面部潮红、夜间盗汗、胸闷气短等。焦虑性失眠的危害也是比较严重的，最直观的就是会影响到第二天的精神状态和心理健康；白天会有明显的不适感和疲劳感；长时间得不到治疗和处理，还会产生情感障碍和心理疾病。

4 焦虑性失眠的预防措施

1) 放松心情

如果心里的压力过大就会导致焦虑性失眠的现象，这样长

时间睡眠不足对于身体的影响也是特别大的，所以在平时一定要注意放松心情，不要给自己施加过大的压力，这样只要心情得到缓解，对于焦虑性失眠也有一定的缓解效果。

2) 听一些音乐

我们都知道，如果经常听一些音乐，对于心情也是有一定的好处的，因为能够让心情得到不错的放松，在选择音乐上可以选择舒缓一些或者欢快一些的这样，每天睡觉之前听一会音乐，对于缓解焦虑性失眠有着非常不错的帮助。

3) 外出旅游

在平时可以外出旅游，这样能够缓解自己的压力，尤其是在周末的时候，可以到公园或者是娱乐场所去放松一下自己的心情，这样对于焦虑性失眠有着非常不错的改变，但是在睡觉之前不要再进行任何的运动，否则会导致神经受到刺激。

4) 睡前喝一杯牛奶

我们都知道在睡前喝一杯牛奶，对于睡眠的治疗是有了非常不错的帮助，能够达到一定改善焦虑性失眠的效果，所以说每天睡觉之前喝一杯纯牛奶有着不错的帮助。但是在睡觉之前不要再吃任何刺激性的东西。

5) 不要滥用安眠药

当焦虑失眠发生时，人们的生活、工作、学习等各方面都会受到影响，所以大家都很焦虑，都想尽快入睡。这个时候，会吃一些安眠药。安眠药的作用只是暂时的，也可能对人造成一些不良影响。因此，我们必须谨慎使用它们。注意长期盲目服用已经形成依赖。而是要从根本上找到原因，采取更有针对性的措施。

6) 树立战胜疾病的信心

焦虑失眠的患者经常在床上睡不着，想着一件或多件事。他们越想越兴奋，越睡不着。在这种情况下，我们要注意不要想太多，而是要有足够的信息来相信自己，这样他们躺下后就能很快入睡。

7) 找到安全感

在缺乏安全感的情况下，人们往往会因为害怕造成一些不良影响而对很多事情感到特别害怕。这时，人们应该根据自己的情况寻找安全感，比如睡在更安全的环境中，保持内心的平静。安全慢慢回归后，人们的焦虑和失眠也会得到改善。

8) 想象

你可以把自己想象成一名医生。当你躺在床上辗转反侧无法入睡时，可以反思自己，想想自己在担心什么。对于那些想象出来的不好的结果，想通了就会觉得很可笑。发泄你内心的痛苦，你的烦恼和焦虑就会得到缓解。

总而言之，焦虑性失眠如今在年轻人中十分普遍，应根据自身特点，选择合适的治疗方式，从而提升睡眠和生活质量，以免引起心理疾病。