



第一部分:中国人的失眠状况

中国人的失眠状况

- 2006年举行了一次对城市普通人群失眠现状的调查，
- 该项调查对北京、上海、南京、天津、杭州、广州六城市2657名15~69岁市民进行了随机抽样，
- 调查结果显示受访的成年人在过去12个月中失眠患病率为57%

中国人的失眠状况

- 六个城市中最低的是天津**44%**,广州最高,达**68%**。
- 这项针对广州**300**名成年人的调查显示,**14%**的受访者每月数次失眠,**15%**每周数次,还有**6%**的人夜夜难眠。

北京的睡眠质量

- 在12月2008，北京安定医院和首都医科大学联合作了一个关于睡眠质量的社会调查。这个调查任意挑选5926个人，年龄均在15岁以上，来自北京市及市郊区。

北京的睡眠质量

调查发现出19.9%的人有下列失眠症状：

- 7% 的人很难入睡
- 8% 的人很难保持睡眠
- 4.9%的人早醒

9.2%的人至少有一种上述的失眠症状

北京的睡眠质量

失眠是个普遍的社会健康问题，但是却没引起重视：

- 只有5.4%的受调查者主动去看医生，说明他们又失眠问题。
- 可是将近33%的失眠受调查者自吃失眠药

济南的睡眠质量

在济南，2005年三四月间，一共有来自六个中学的1056青少年和838家长完成了有关他们睡眠质量问题和健康问题的问卷

调查发现，在青少年中：

- 18.8%反映他们的睡眠质量不好、
- 26.2%对自己的睡眠不满意、
- 6.1%有失眠问题、
- 7.9%有白天犯困的问题。

父母有失眠史会对青少年患有失眠的风险增加

济南的睡眠质量

根据表格数据及面试调查显示失眠问题具有以下社会人口和临床的相关性:

- 年龄的增长
- 女性
- 婚姻状况如已婚、离婚、分居、丧偶
- 失业
- 教育水平低
- 有比较严重的健康问题
- 患有精神病

中国人的失眠状况

- 虽然样本量并不大,但随机抽取是可以说明问题的
- 普通人群的睡眠状况不容乐观。
- 这可能与随着经济的高速发展,社会竞争和人们的生活工作压力越来越大,生活节奏越来越快不无关系

[References

]



第二部分:失眠是什么?

失眠是什么？

- 睡眠障碍的特点是入睡困难
- 不能保持入睡状态、苏醒过早和醒后感觉没有休息好。

有三种类型的失眠：

- 短暂性失眠
- 短期失眠
- 长期失眠

治疗方法?

- 目前没有有效的治疗方法

为什么?

治疗方法？

- 失眠可能是其它病症的表现或本身的失调

一种病变如何引起另外一种病变的发生目前还不清楚。

Biological Causes of Insomnia

生理机能所引起的失眠


- Diagram 图解
- 羟色胺水平减低
- 遗传学方面的作用
- 體內的生理時鐘跟外在環境失調
- 慢性病的情況
 - 哮喘, 关节炎, 背部疾病, 血压过高, 偏头痛, 糖尿病

其它复合因素

- 生活压力
- 工作压力
- 焦虑怔
- 情绪障碍
- 饮酒和使用毒品
- 体重
- 家庭收入 / 教育水平

安眠药

- 苯二氮类药物抑制或减缓中枢神经系统对外界的反应
- 只能临时缓解病情
- 很强的副作用：
 - 抑郁症
 - 焦虑症
 - 心率的改变
 - 恶心
 - 头脑不清或注意力不能集中
- 养成身体和精神的依赖
- 不能长期使用



第三部分：SSLD和失眠

SSLD

- SSLD学习系统是由曾家达教授开发.
- SSLD建立在社会认知理论和社会技巧训练模式的基础上
- 重点是让学员通过系统学习, 开发用于社会生活中的技巧和策略
- SSLD 模式可以应用在社会工作、心理治疗和辅导、医疗卫生、精神健康等方面。

[SSLD和失眠]

在这次讲座中,我们将用 **SSLD**的方法来理解和治疗失眠

对失眠的一种新看法

- 很多人认为睡眠是人体的自然反应，而且，不在我们的控制之内
- 然而,根据**SSLD**,睡眠也是我们行为的后果
- 我们的思想,情绪调节可以影响我们的睡眠状态

SSLD和失眠

使用SSLD模式，你将会理解：

1. 哪些因素影响你的睡眠质量
2. 为什么这些因素会使你的睡眠恶化
3. 这些因素是如何干扰你的睡眠
 - 你在睡觉前，会有哪些行为症状？
 - 你为什么会有这些行为症状？

[SSLD和失眠]

SSLD会教给你：

- 对付和解决影响睡眠因素的策略和技巧
- 采用新的行为来获得好的睡眠质量

[SSLD和失眠]

让我们检验一下哪些因素影响我们的睡眠
: Diagram HERE

健康和生括

健康的人一般没有什么入睡问题：

- 褪黑激素水平
- 睡眠周期
- 遗传学方面的作用
- 慢性病的情况：哮喘, 关节炎, 背部疾病, 血压过高, 偏头痛, 糖尿病

行为

- 对以下物质的消化：食物、药品、兴奋剂（茶，咖啡）
- 参加有刺激性的活动：
 - 如观看喜剧表演所受到的强烈刺激、看恐怖电影、跳舞的同时听欢快的音乐

生活环境

■ 物质因素

- 过多的噪音或亮光会干扰睡眠
- 卧室的物质环境(如床垫是否太硬?)
- 温度

■ 社会因素

- 社会关系问题：重要的人、家庭、朋友
- 工作问题：工作压力、职业疾病。

动机

睡眠是人生中渴望和目标的一种反应

- 成就感
 - 把睡眠同成就联系起来
- 控制感
 - 利用环境控制其它因素
- 没有满足的需求和愿望
 - 辅助和温馨的环境
 - 有失眠症的母亲

看法和认知

- 错误的想法和信念
 - 如每人必须有八小时的睡眠
- 担心和夸大失眠所造成的影响
 - 焦虑的恶性循环
- 宗教信仰
 - 松弛和精神实践

情感

■ 压抑的感情

- 慢性焦虑症和没有安全感

■ 恐惧

- 如害怕黑暗、突然入侵，自然灾害
- 恐惧的真正来源？

■ 负罪感和耻辱

- 如青少年女儿，家庭危机

总结

- 我们的情绪、思维和环境都会影响我们对睡眠的态度和行为。
- 通过参加SSLD课程，你将学会影响睡眠问题的解决办法，恢复你的睡眠质量。

SSLD 优质睡眠课程

策略与技巧学习

- 多维学习：
 1. 思想转化：检讨现况、正确认识、积极思维
 2. 了解动机、争取达到目标、满足需求，
 3. 调节/抒发情绪、处理压力
 4. 身体松弛：呼吸、伸展、放松
 5. 行动策略：健康习惯、应变进取，改变环境、自我协调
- 小组互动：
 1. 分享经验、信息
 2. 体验学习
 3. 互相支持

SSLD和失眠

你可以通过学习和改变自己的思想及行为让自己睡得更好、活得更好！

优质睡眠课程

- 由曾家达教授通过与多伦多YEE HONG老年护理中心同仁的合作，在2006到2007年间开发而成
- 课程设计小组：
 - Ka Tat Tsang, Ph.D. 曾家达博士
 - Kwong-yuen Liu, M.Soc.Sc., RSW, 刘?? 社会学硕士、注册社会工作者
 - Linus Chui-fan Ip, MSW, RSW ??? 社会学硕士、注册社会工作者
 - Maria Chu, BSW, RSW, 玛丽亚 CHU? 社会学学士、注册社会工作者
 - Charles Wong. BSW 黄?? 注册社会工作者

学会睡好（或者学会有一个高质量的睡眠）

制作和指导

A. Ka Tat Tsang 曾家达教授

背景研究、幻灯设计和配音

Xiaoting Wang 王晓婷

A decorative graphic consisting of a thin gold circle on the left side. A horizontal bar with a gold-to-white gradient extends from the circle across the page. The text '第四部分: 睡眠周期' is centered on this bar. A large black bracket is on the left side of the bar, and a gold bracket is on the right side.

第四部分: 睡眠周期



■ DIAGRAM

第一阶段

第一阶段：

- 浅睡眠阶段，一般只持续几分钟，是进入沉睡的开始阶段；又称瞌睡期，这一阶段的睡眠很敏感，很容易被惊醒。
- 在这一阶段，眼睛活动和肌肉活动缓慢，很多人因困倦经历了身体某部位突然下沉、下滑等，然后肌肉收缩的现象。

第二阶段

第二阶段：

- 这个阶段的睡眠持续时间最长，一般占整个睡眠的一半左右。
- 这一阶段睡眠的特征是，眼睛活动完全停止，大脑电波减慢，伴随着偶尔的快速脉冲，体温降低，呼吸均匀；

第三和第四阶

第三和第四阶段的睡眠统称为深睡眠阶段：

- 身体体力的回复主要发生在这一阶段，身体所有的机能活动下降，心率、血压、新陈代谢缓慢，呼吸平稳缓慢。
- 生长激素分泌达到高峰；免疫物质产生最多。
- 这一阶段的睡眠很难被唤醒。

第五阶段, REM:

第五阶段, REM:

- 这一阶段的呼吸浅，速度快，不规则，眼球快速转动，大脑对四肢暂时失控，肌肉完全放松。
- 心跳加快，血压增高，男性阴茎出现勃起，身体失去了一些控制体温的能力。
- 将一个人在这一睡眠阶段唤醒，大部分人都说正在做梦，因此又可称为做梦睡眠。
- 大部分人都都会经历**3到5**次该睡眠阶段。

[

]

- RETURN TO DIAGRAM