

第二十三個“世界睡眠日”到來 市精神衛生中心專家提醒——

當失眠讓你感到痛苦應儘快就醫

“睡到自然醒，滿眼是風景。”這是許多人夢寐以求的理想生活狀態。然而，現實生活中，我國超3億人存在睡眠障礙，成年人失眠發生率高達38.2%。據《2022中國國民健康睡眠白皮書》提示，75%的受訪者曾有睡眠困擾，不同年齡階段皆存在睡眠問題，未成年人平均睡眠時長僅7小時，睡眠時長不足；44%的19-25歲年輕人熬夜到零點以後；26-45歲年齡段是因為壓力大睡不好的“冠軍群體”；老年人是難入睡、頻繁失眠的“重災人群”。3月21日是第二十三個“世界睡眠日”，今年世界睡眠日中國主題為：良好睡眠，健康之源。面對失眠我們該怎麼辦？對此，記者採訪了青島市精神衛生中心精神一科主任董繼承。

多種因素可導致失眠發生

失眠可發生於全年齡段，從小學生到老年人都可能出現失眠。從近年來門診接診的情況看，董繼承發現，失眠的受關注度越來越高，就診人群包括學生、白領、中年人、老年人等。“其實，影響我們睡眠質量的因素有很多。”董繼承以兒童青少年失眠為例，這一年齡段處於生長發育的旺盛期，精力十分充沛，往往到了睡覺點，家長睡着了，而孩子還很精神，一旦睡眠節律被打破，孩子容易出現失眠。另外，晚飯吃得過多、睡前沉迷於手機遊戲等，會推遲入睡時間，從而影響睡眠質量。“我們還接診過平時被管教得過於嚴格的孩子，每天就盼着睡前獨享屬於自己的時間，會在房間

里玩手机、刷視頻，導致睡前興奮過度，睡眠節律發生紊亂，從而出現失眠。”董繼承表示，單純的晚睡晚起，只要沒有影響白天的正常工作和生活，其實不必恐慌，還達不到疾病的狀態，只需調整生活作息即可，而長期失眠得不到解決，讓人倍感痛苦時，一定要引起足夠的重視，應儘快就醫尋求專業醫生的幫助。

失眠是信號當心陷入惡性循環

在抑鬱症、焦慮症、強迫症等精神類疾病中，或多或少失眠症狀會如影隨形般困擾著患者。董繼承介紹，失眠往往是疾病發出的信號之一，如果長時間失眠得不到解決的話，患者的關注點會從生活、學業壓力等轉移到失眠上，常常越失眠越焦慮，如此往復形成惡性循環，最後可能會出現嚴重危害身心健康的極端後果。此時，僅僅放鬆身心、調整生活作息已無法解決問題，需要求助於專業的精神衛生醫生，給予助眠藥物等治療以及心理治療。

睡覺必須睡足8個小時嗎？不到8個小時就是失眠？對此，董繼承表示，8個小時並非睡眠的“鐵律”，睡眠時間要因人而異。“通常來說，6到8個小時的睡眠時間都是可以的，應以睡眠是否影響了白天的工作和生活為標準，一旦影響到白天的工作和生活，且讓你感到痛苦時，這意味着你應該前來就醫，尋找失眠背後的原因。”董繼承介紹，大部分失眠與心理因素息

息相關，如果不及時治療干預，有可能成為慢性失眠，因此需要通過積極的治療和心理建設，對症施治，從而重新擁抱良好的睡眠，重獲積極向上的生活狀態。

觀海新聞/青島晚報 記者 于波

■小貼士

健康睡眠八大倡議：

1. 睡眠優先。盡量將工作安排在白天，提高工作效率，不犧牲睡眠。
2. 規律作息。確定好每天的休息時間，並嚴格執行，確保睡眠時間段穩定。
3. 保證時長。盡量保證夜間睡眠時長，不足時適當採用午休或其他方式及時補充。
4. 適量運動。通過適量、適時運動，提升睡眠質量，睡前一小時不作劇烈運動。
5. 創造睡眠環境。從“眼耳鼻舌身意”等方面入手，創造睡眠友好環境，改善睡眠質量，增加深度睡眠時長。
6. 養成良好習慣。睡前三小時不喝含咖啡因、酒精的飲品；避免屏幕光抑制褪黑素分泌；避免消極情緒與用腦過度。
7. 重視床品舒適度。床品舒適能顯著提高睡眠質量，縮短入睡時長，結合個人需求確保床品舒適。
8. 尋求醫療幫助。嚴重睡眠問題可能是身心疾病體現，要及時就醫，尋求專業人員幫助。

運用科技手段 開展專項整治

高新區生態環境分局多措并举助力文明典範城市創建

本報3月21日訊 青島市生態環境局高新區分局堅持全域統籌，以點、線、面結合的工作思路，對城市重點區域、環境典型問題進行攻堅突破，深化生態環境精細化、精準化、智能化管理。

分局開展建築工地專項整治行動，聯合高新區建設部、交警等部門，重點規範和整治全區建築工地建築圍擋、工地揚塵、車輛帶泥上路、施工現場物料覆蓋等突出問題，並對非道路移動源使用進行幫扶指導。對高新區在建水系景觀、口袋公園等項目，督促施工方做好現場環境維護。

開展城市更新與品質提升幫扶行動，運用渣土車

智慧抓拍等科技手段，加強重點道路揚塵精細化管控；針對祥茂河兩岸品質提升相關工程，加強河道日常巡查嚴禁違法排污行為發生；集中開展居住區域夜間噪聲監測，指導企業做好生產噪聲污染防治，杜絕噪聲擾民。

以“河長制”“灣長制”工作為抓手，定期開展水環境巡查確保水體水質穩定，定期對園區水體進行監測，督促城維單位加強對水利設施及河道岸線的管理與保潔，重點關注祥茂河及其支流等水系的水質情況，對周邊雨污水管網系統進行全面排查並協同有關單位推進祥茂河水質改善提升方案實施。

(觀海新聞/青島晚報 記者 高靜文 通訊員 曹惠迪)

3到5秒出熱水

膠州第三座智能景觀直飲水亭投用

本報3月21日訊 21日，在膠州市少海孔子六藝文化園一角，一座嶄新直飲水景觀亭矗立著，踏青遊客體驗後直言：“沒想到出來玩還能喝到熱水，真是太方便了，也真是太貼心了。”

青島水務膠州自來水公司高度關注公共飲水基礎設施建設，累計投入資金190萬元完成了三座景觀直飲水亭的建設，其中，膠州市少海孔子六藝文化園直飲水亭是繼秧歌城廣場、市民廣場後，投資建設完成的第三座直飲水景觀亭。該處直飲水亭的飲水平台應用國際先進的感應系統及智能快速加熱系統，實現3-5秒內出熱水並實現水溫40-45攝氏度。飲水平台與主機聯動，實現水質24小時在線監測，保證每一滴水都是新鮮的。

(觀海新聞/青島晚報 記者 徐美中)



膠州第三座智能景觀直飲水亭建成投入使用。

嶗山區中韓小學公益行動 貼“愛心罰單” 倡導文明出行



嶗山區中韓小學學生貼“愛心罰單”。

本報3月21日訊 為增強青少年交通安全意識，進一步宣傳普及道路交通安全法律法規，嶗山區中韓小學的少先隊員日前在老師和家長的帶領下，利用周末時間報名參加了冰心獎兒童公益圖書館的文明交通公益活動，給違停

車輛貼上“愛心罰單”，助力文明出行。

志願服務老師給隊員們上了一堂生動的交通安全課程，讓隊員們了解基本的交通安全知識。

嶗山區中韓小學四(2)中隊的“創城小督查員”走上街頭，給亂停車輛開出一張張“愛心罰單”。活動中，隊員們及時提醒違反交通規則的司機，告知他們違章停車的危害，還熱情地向市民宣傳交通法規，用一點一滴的努力優化市民的交通安全意識，為構建和諧社會貢獻一份力量。“希望通過我們的努力，讓更多的人遵守交通規則，做文明交通的參與者。”小志願者們紛紛表示。(觀海新聞/青島晚報 首席記者 張譯心 通訊員 王鋒)

講文明 樹新風 公益廣告



環境保護在心中 垃圾分類在手中