

COMPANY NAME



摆脱失眠的痛

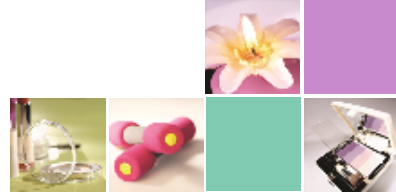


第一部分

失眠的痛



受睡眠困扰的明星们



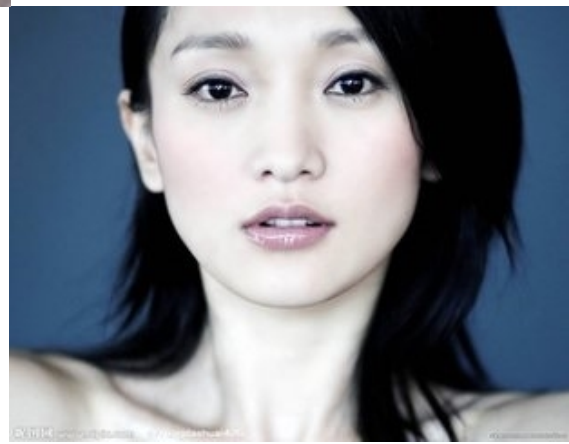
● 舒淇在微博中发表“最近不知为何常常失眠，所以又变成夜猫子儿了！”

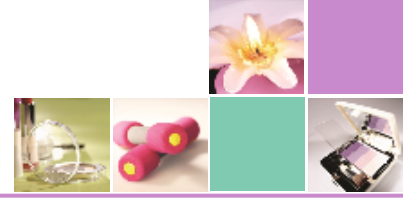
● 刘德华演唱会紧张而吃安眠药



● 杨幂拍《孤岛惊魂》常失眠自曝做梦也在被人追

● 周迅开戏前会失眠坦言无法应付找不到解决方法



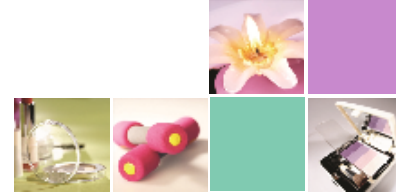


夜夜失眠的痛不欲生，只有我知道，是什么滋味

- 夜夜失眠
- 之前一周失眠一两次。
- 最近增加到四五次。
- 午夜两三点依然辗转难眠。
- 睡不着的痛苦，那种痛不欲生，是那样难熬。
- 每次在想尽千百种方法都无法入睡时，都会无奈地哭。
- 夜夜哭泣。我的痛苦，谁人知。
- 我只是想睡觉，只是想好好地安稳地睡觉
- 仅此而已，仅此而已！！



失眠的痛苦，谁痛谁知道



现代研究证实，有80余种疾病都与长期失眠有关，在影响人寿命的7种因素中，睡眠是其中重要的一项。失眠对社会发展的负面影响巨大，据有关统计资料显示，每年45%的车祸和55%的工伤事故都是由于睡眠障碍导致的。

痛苦1

失眠症本身的折磨

痛苦2

亲友同事不理解

痛苦3

投医无门“陷阱丛生”

痛苦4

镇静催眠药成瘾



据世界卫生组织调查，27%的人有睡眠问题。国际精神卫生组织主办的全球睡眠和健康计划于2001年发起了一项全球性的活动——将每年的3月21日，定为“世界睡眠日”。



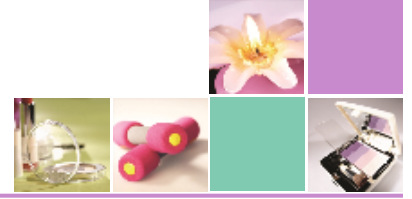


第二部分

睡眠相关知识



睡眠障碍的概念

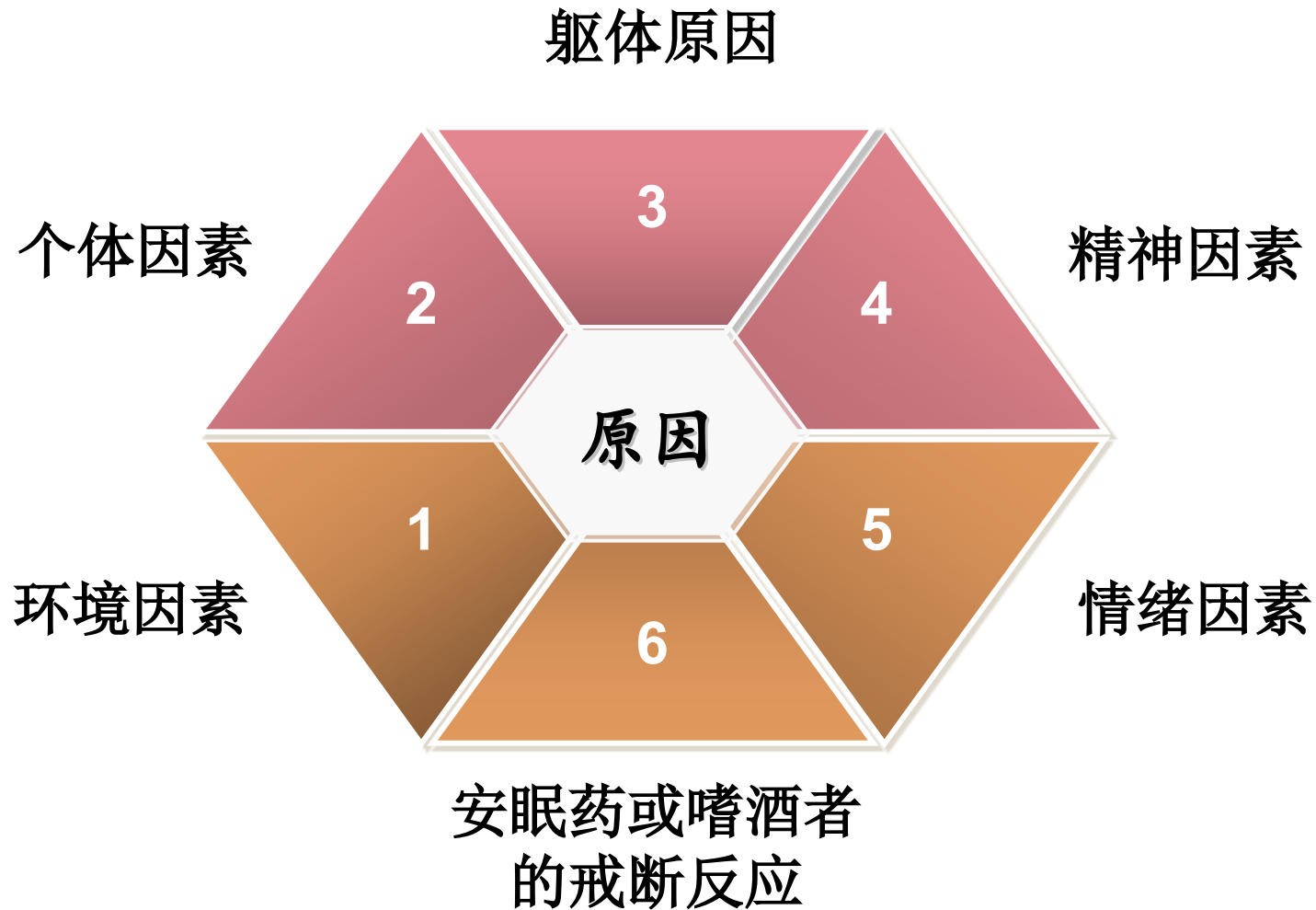
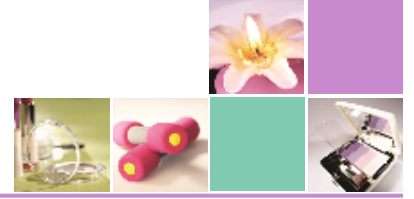


睡眠障碍 (somnipathy) 系指睡眠-觉醒过程中表现出来的各种功能障碍，睡眠质量下降是人们常见的主诉，成年人群中长期睡眠障碍者可多至15%。

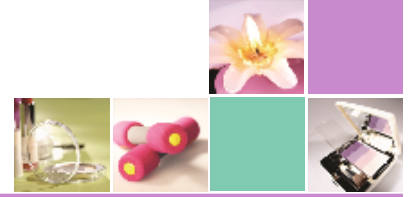
广义的睡眠障碍应该包括各种原因导致的失眠，过度嗜睡、睡眠呼吸障碍以及睡眠行为异常，后者包括睡眠行走，睡眠惊恐、不宁腿综合征等。



睡眠障碍的原因



睡眠障碍分类



1979年睡眠障碍中心协会出版的《睡眠和觉醒障碍的诊断分类》把与睡眠相关的问题分成四大类。

失眠症

过度嗜睡性障碍

睡眠-觉醒障碍

深眠状态

入睡障碍性失眠;保持睡眠障碍性失眠;终末性失眠

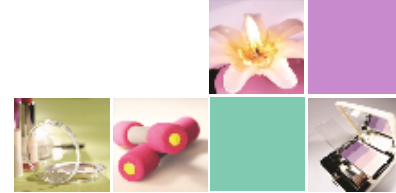
发作性睡病

睡眠呼吸暂停 终末性失眠

高速飞行时引起的暂时性生理节奏紊乱;上班时间更改引起的暂时性睡眠障碍

梦游症

睡眠障碍临床表现



入睡困难



不能熟睡，睡眠时间减少



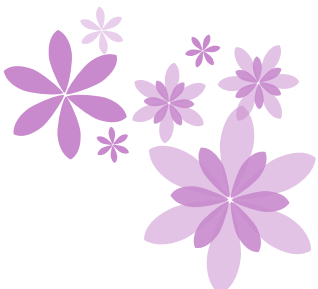
早醒、醒后无法再入睡



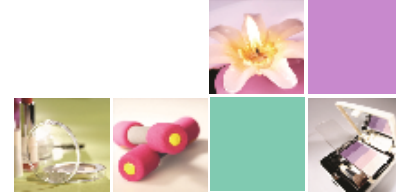
频频从噩梦中惊醒



睡过之后精力没有恢复



睡眠障碍临床表现



发病时间可长可短



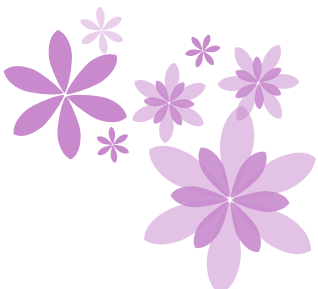
容易被惊醒，有的对声音敏感，有的对灯光敏感



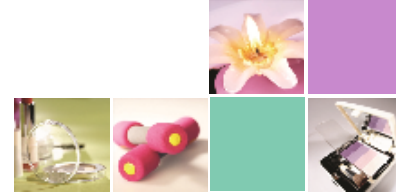
很多失眠的人会胡思乱想



长时间失眠的人会导致神经衰弱和抑郁症



CCMD-3对失眠症诊断标准



1

以失眠为唯一的症状

2

具有失眠和极度关注失眠结果的优势观念

3

对睡眠数量、睡眠质量的不
满

4

至少每周发生3次，并至少已1个月

5

排除其他躯体疾
病

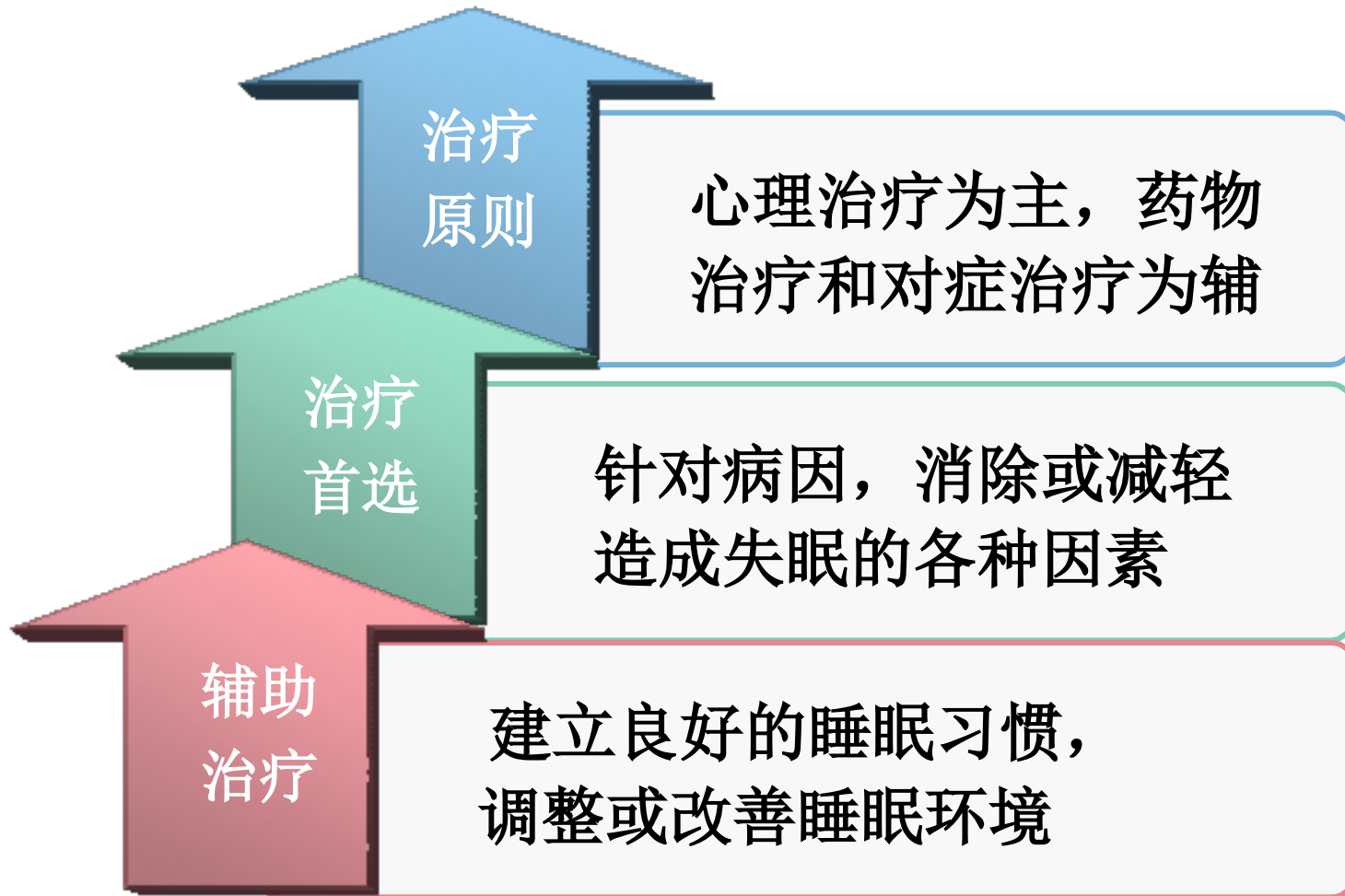
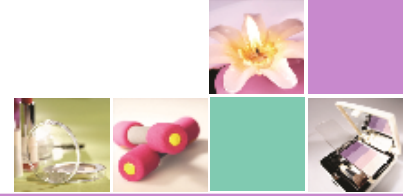


第三部分

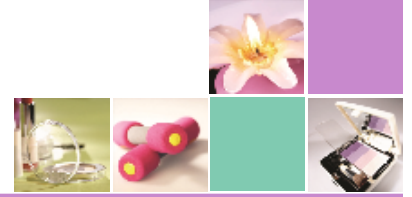
如何获得健康睡眠



失眠症的治疗



失眠症患者的护理



通过各种心理护理措施，帮助患者正确认识失眠，纠正不良睡眠习惯，重建规律、有质量的睡眠模式，培养良好的睡眠及行为习惯。

建立良好的护患关系，加强护患间的理解与沟通

A

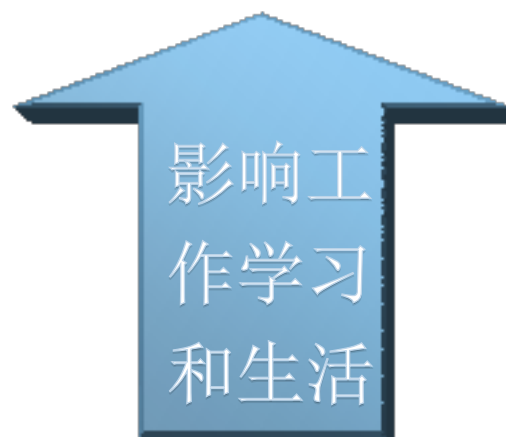
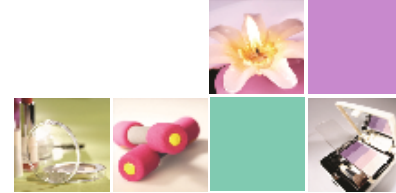
帮助患者养成良好的睡眠及行为习惯

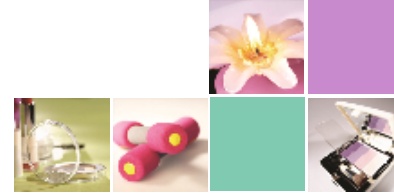
B

指导患者遵医嘱用药，向患者讲解滥用药物的危害

C

睡眠障碍对身体的危害





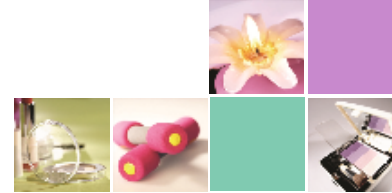
缓解精神过度紧张，
消除恐惧心理



正确评价自己



客观看待外界事物，
学会疏导自己



短期失眠，采用自我辅助
睡眠措施

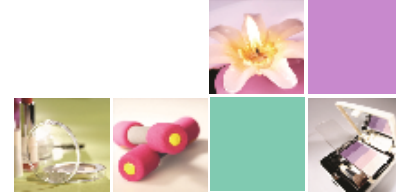


建立良好规律的生活方式

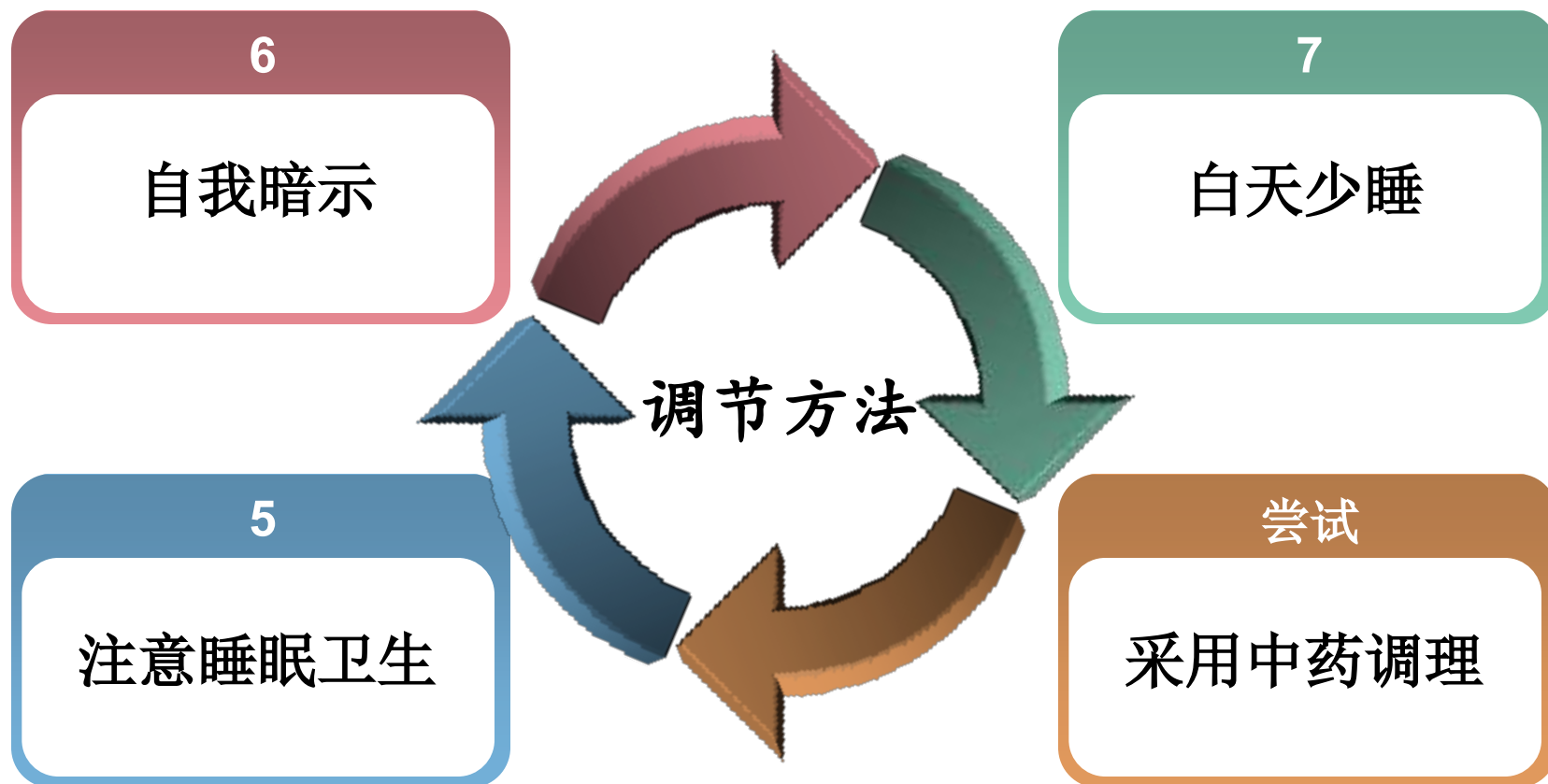
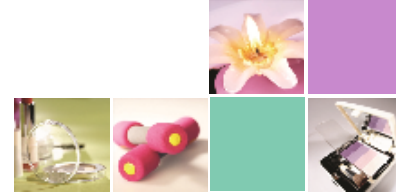


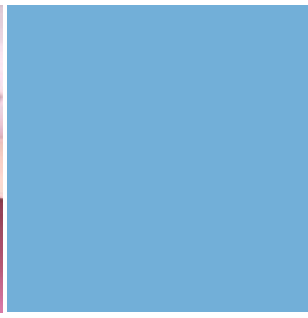
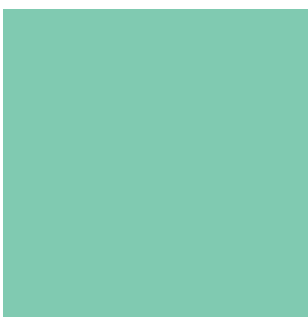
及时寻求医护人员的帮助

改善睡眠自我调节方法



改善睡眠自我调节方法





COMPANY NAME

感谢您的聆听

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/988071066015006075>