

# 好好的暑假 他们为啥要求助心理医生

## 年轻人放松过头,报复性熬夜,一个个熬出了睡眠障碍和情绪焦虑

本报记者 何丽娜 本报通讯员 于伟 李彬

熬夜,已经成为很多年轻人的生活习惯。而一进入暑假,不少大学生及准大学生们更是进入了报复性熬夜状态。殊不知,熬夜一时爽,却是在拿生命点亮夜晚的灯。

经常熬夜会伤身,这是众人皆知的常识,而持续一段时间的报复性熬夜除了会伤身还会伤心。

“这段时间,门诊里来了蛮多大学生,假期前头没日没夜玩,转眼暑假已过去三分之二,看自己除了玩啥事没干,于是各种焦虑。而且下午时段特别集中,就拿这周一下午来说,一口气来了5个。一问几乎全是凌晨三四点才睡,上午都在补觉,根本起不来。”浙江省中医院精神卫生科主任高静芳说。

而杭州市七医院睡眠医学科副主任余正和也有同样的发现:“从7月开始,暑假门诊中至少有10%是报复性熬夜后出现睡眠障碍的大学生。”



图片来源:视觉中国

### 高考后彻底放松 准大学生报复性熬夜 熬出睡眠障碍

“医生,快救救我,我天天睡不着觉,都快成行尸走肉了。”8月初,当小刘(化名)第一次出现在余主任门诊时,有气无力、面容憔悴,脸上挂着两个又大又深的黑眼圈,身上丝毫没有18岁小伙子的精气神。

小刘说,以前他从来都是倒头就睡,根本不知道失眠是什么味道,没想到这个特别的暑假一来,他竟得了怎么也睡不着的毛病。

原来,今年6月,小刘参加了高考,历经十二年的“寒窗苦读”,他终于考上了理想的大学。而在翻越高考这座人生高山之后,原先紧绷的弦一下子彻底放松。白天约同学打球、聚餐,晚上在家刷微博、玩游戏、追剧……一个人在房间里折腾到凌晨四五点才睡。过上了他曾经做梦都不敢想的逍遥生活,他打算把以前没得玩的在这个假期里都补回来。

然而,向往的生活却得付出健康的代价。开始上午补觉能睡到中午12点,下午起来照样神采奕奕,但很快醒来的时间逐渐提前,两个星期后变成到八九点就醒来,而且怎么也睡不着。而因为持续的熬夜,再加之睡眠时间又在不断缩减,小刘的精神变得越来越糟,整天一副无精打采、心不在焉的样子。

小刘也意识到自己的状态不妙,上网查找了许多调整睡眠的方法,想尝试进行自我调整。晚上11点就逼着自己关灯上床,先试着数羊,数到3000只也丝毫没有睡意,再试着听轻音乐,边听边哼唱,脑子竟变得更加清醒。无奈,打开手机看时间已是凌晨1点多,既然睡不着就接着玩吧。

找到余主任时,小刘已自我调整了两周,但无效。

根据相关检查与测评,小刘确有严重的睡眠障碍,还伴有轻度的焦虑。余主任觉得,问题的根源就在于睡眠节律被破坏性打乱后一时难以恢复。短期内需要借助快速入睡的药物,再辅以一些睡眠行为的规范,才能慢慢扭转回来。

### 暑假里自由放纵 大一男生报复性熬夜 熬出焦虑情绪

没有作业压力的暑假并非高考生们的“专利”,大学生们同样拥有,因此,在暑假里报复性熬夜的大学生也比比皆是。

小张(化名)同学去年考了所外省的大学,暑假回到杭州,他早就计划好要跟那群高中的好兄弟们好好相聚。因为白天太热,他们把活动基本安排在晚上,六七点先打球,八九点吃顿饭,10点左右各回各家。当然,偶尔也会延长集体活动时间,泡个吧,唱首歌之类,玩到凌晨一两点才回家。

然而,对于小张来说,暑假里玩到凌晨一两点是常态。每每跟同学分手以后,他回家就捧着手机玩游戏,时间总是不知不觉就到这个点。有时肚子饿了还得叫外卖,等把宵夜吃完洗洗再睡已是凌晨三四点。反正第二天没事,拉上三层窗帘补觉跟晚上也没什么差别。

所幸,小张倒没像小刘那样出现睡眠障碍。只是快乐的时光总过得特别快,转眼暑假已过三分之二,他静下心来一想,放假前制订的“充电计划”尚未启动,再看看朋友圈里不少同学晒在实习单位里忙得不亦乐乎,一股紧迫感油然而生。接下来该怎么办?我还能不能追上那些同学?小张越想越后悔,越后悔则越焦虑,可他无从改变,急得动不动就冲父母发脾气。父母也被烦得没有办法,才领着他一起找高主任咨询。

“放假了有大段自由支配的时间,换成我们也会想放飞自我,这很正常。玩掉的时间过去就过去了,现在暑假还没结束,抓住最后的时间做些力所能及的事也蛮好。”果然,心理医生说话就是有“套路”,高主任的一番共情与鼓励,让小张觉得胸口不再那么憋闷。接着,她还帮小张一起重新梳理和设计暑假目标,并制订执行方案,有了努力的方向,小

张的焦虑情绪也就很快消失。

### 学会先紧后松 能把时间管理得更科学有效

高主任不仅是位心理专家,还是位高校的心理老师,她说在她的学生中暑假里存在报复性熬夜情况的也不少,还好他们绝大部分都能及时悬崖勒马。在高主任看来,那些因报复性熬夜而身心遭到双重损伤的大学生和准大学生们,本质上还是不会科学有效管理时间。

高主任说当年她女儿高考结束后,起初也有个把星期生活过得比较放纵,于是她找时间跟女儿好好谈了谈暑假的规划。她告诉女儿,暑假的时间可以分为放松时间、干事时间和调整时间三大块,但三块时间不同的排序则会有截然不同的结果。有的人喜欢先放松后干事再调整,于是那些短暂休息后能及早收心的人问题不大,至于那些自由放纵后刹不住车的人很可能会荒废掉整个假期。而作为心理医生,她建议先干事后休息。

这个暑假高主任带了个美女实习生,她是清华大学的学霸,刚念完大一的公共基础课,大二准备主攻心理学。在5月底时,她便联系了高主任一放暑假就来实习,跟着高主任及其他老师的门诊学习、了解临床心理科日常工作内容,她觉得非常有意思,原计划半个月就结束的实习至今还不舍得中断休息。虽因尚未进入专业知识的学习,只能协助做些基础的工作,但她总乐呵呵地说:“这里的工作内容对她而言都是新鲜的,有事做就有的学,就有成就感。”同时她也有意愿大二学习结束时再来实习,到那时有专业知识武装的她就能做更多有用的事。

而对于她的每一届学生,高主任都会语重心长地跟他们讲,学会“先紧后松”,能把时间管理得更科学有效,且小到一天、一个假期的安排,大到人生的规划,都是如此。



浙江大健康  
你的私人  
名医会所



微信扫一扫  
微信公众号  
浙江大健康  
或搜号码  
zjdjk1