

睡眠与失眠



新茹lemon

生也有涯，知也无涯。

3 人赞同了该文章

前言：
公司年会发了一个小米运动手环，可以监测简单的运动、心率、呼吸、睡眠等，近一周晚上持续带着手环入睡，以此想了解一下自己的睡眠状态，但，适得其反.....
每天早晨醒来查看自己的入睡时间及睡眠状态，就像是参加考试后查看分数，伴随着紧张，看到结果后进而又开始焦虑。
不禁疑惑，科技的发展对于不了解其中内涵的个体来说，也许总是弊大于利。
所以，为了缓解自己对于“睡眠分数”的焦虑状态，除了治标的不佩戴手环入睡外，还要标本兼治的了解，到底什么是睡眠？睡眠对个体有什么意义？

什么是睡眠？

睡眠是与觉醒相对的意识状态，是人们最熟悉的活动之一。

睡眠指人所具有的一种半意识状态。在人一生中，大约有25年时间处于这种半意识状态。

睡眠的五个阶段

阶段	脑电波	频率（Hz）	波形	意识状态	主要特征
觉醒状态	Beta（β）波	14-30Hz		正常觉醒思维，灵活解决问题。	β波频率高，波幅小。主要见于清醒期静眼状态。

睡眠的第一个阶段是**轻度睡眠**。
在这个阶段，人的意识逐渐失去，开始进入睡眠状态。
此时心率减慢，呼吸变得有些不太规则，身体肌肉放松，有时会出现全身肌肉收缩或急促的抽搐，脑电波开始变化，频率减缓，振幅减小，主要是 α 波。

阶段	脑电波	频率（Hz）	波形	意识状态	主要特征
轻度睡眠	Alpha（α）波	8-12Hz		深度放松，头脑空白，安静	α波在人们休息或昏昏欲睡时产生，比处于警觉状态或集中注意时慢，但比睡眠状态时快。

睡眠的第二个阶段是**浅度睡眠**。

阶段	脑电波	频率（Hz）	波形	意识状态	主要特征
浅度睡眠	Theta（θ）波	4-7Hz		浅度睡眠	大约持续10分钟

睡眠的第三个阶段出现**睡眠加深**。
在这个阶段，脑电波开始出现不规则，频率和振幅大小频繁变化，偶尔出现睡眠纺锤波的、短暂爆发的、高频率的脑电波，标志睡眠已到来。
纺锤波是睡眠与觉醒的真正分界。
在纺锤波出现4分钟后唤醒睡眠者，会说自己已睡着。

阶段	脑电波	频率（Hz）	波形	意识状态
睡眠加深	纺锤波	11-16Hz		----

×


登录即可查看 **超5亿** 专业优质内容

超 5 千万创作者的优质提问、专业回答、深度文章和精彩视频尽在知乎。

立即登录/注册



睡眠的第五个阶段是**深度睡眠**，处于沉睡状态。
此时脑电波几乎完全呈 **δ** 波，肌肉已放松，身体功能各项指标变慢。
如果在这个时候唤醒睡眠者，他会感到脑内一片空白，什么都不知道。

阶段	脑电波	频率（Hz）	波形	意识状态	主要特征
深度睡眠	Delta (δ) 波	1.5-4Hz		深度睡眠	深度睡眠阶段，这时睡眠者很难被唤醒。出现更大、更慢的 δ 波。

经过一段时间的深度睡眠，个体会经过第三个阶段和第二个阶段再返回到第一个阶段，深度睡眠和轻度睡眠之间的转换贯穿整夜睡眠状态。

失眠

失眠是最常见的睡眠障碍，表现为无法自主睡眠。

心理学根据失眠状况，把失眠分为三种类型：**起始性失眠**，表现为难以入睡；**维持性失眠**，表现为夜间经常醒来；**终止性失眠**，表现为凌晨醒来后无法再次入睡。

另一种分类是根据失眠原因，把失眠分为四种类型：

情境性失眠

一种暂时性失眠，主要是由于生活情境发生了某些变化而造成的暂时性适应困难而导致的情绪性失眠。

如亲友突然病故，在毫无思想准备的情况下被辞退，择偶不顺利，突发疾病等。
当危机、压力减小或逐渐适应新情境时，就会自行逐渐恢复正常睡眠。

假性失眠

本身并没有失眠，但经常抱怨自己深受失眠之苦的不真实睡眠，也成为良性失眠。
形成失眠感的心理因素，主要是对自己究竟需要多长时间睡眠缺乏自知，或者只依据某种标准来判断自己的睡眠。
其实，一个人的睡眠所需的时间存在个别差异，即使同一个人，也会因年龄、身体状况、个人特质等因素而存在差异。

失律性失眠

由于生活变化过快过大，身体的生物钟一时难以适应而导致失眠。
例如，由于出国时差导致失眠，连续加班等缘故造成的短暂失眠。

药物性失眠

求助于服用安眠药来帮助自己入睡而形成的药物心理依赖导致的失眠。
有时过多或长时间服用安眠药反而会加重失眠。
有些人在临睡前饮用咖啡、浓茶或可乐等内含兴奋作用的物质后，由于兴奋性增强而导致辗转反侧，难以入睡。

睡眠的功能

登录即可查看 **超5亿** 专业优质内容

超 5 千万创作者的优质提问、专业回答、深度文章和精彩视频尽在知乎。

立即登录/注册



认为，睡眠能恢复人的精力、消除疲劳，促进体力使精神得到恢复，是保证大脑正常工作的生理条件。



“演化论”

认为，包括人类在内的动物表现出来的不同睡眠方式，主要是在生存过程中长期演化而来。动物睡眠的目的是为了避免消耗能量，以及在一天中不适应的时间里免受伤害。

由于人类缺乏夜视能力，容易受到其他猛兽的威胁，因此必须在晚上选择安全的地方睡眠。随着生产力水平的不断提高，人类以房屋作为睡眠的场所。

牛、马、羊等动物之所以分阶段睡眠，是因为它们总在空旷处巡游而无固定栖身之地，因此需要随时睡眠休息和随时觉醒，以便在遇到其他动物侵袭时随时逃逸。

概括以上两种理论的观点，

睡眠的最初功能时为了使人类避免侵袭，以后才逐步演化为具有恢复体力的功能。

后记：

春困、秋乏、夏打盹，睡不醒的冬三月。

睡眠对维持人正常生理和心理功能具有十分重要的作用。

从生理角度看，睡眠有利于消除疲劳，补充体力，排除体内毒素和代谢物，促进人体生长。

从心理角度看，睡眠有过滤白天获得信息的作用，能调整和巩固白天记忆的内容。

如此重要的睡眠，要“顺其自然，为所当为”。

编辑于 2022-02-06 14:45

[睡眠](#) [失眠](#) [运动手环](#)

写下你的评论...



还没有评论，发表第一个评论吧

推荐阅读

睡眠课堂

SLEEP CLASS

不认识睡眠和失眠

我失眠的自愈
睡的方法，教

我已经失眠1年
生病的缘故，我
的病，连续6一
就失眠了。然后
看市公立医院找
了好多药，吃了

登录即可查看 **超5亿** 专业优质内容

超 5 千万创作者的优质提问、专业回答、
深度文章和精彩视频尽在知乎。

立即登录/注册



了30
技巧...



登录即可查看 **超5亿** 专业优质内容

超 5 千万创作者的优质提问、专业回答、
深度文章和精彩视频尽在知乎。



立即登录/注册