

如何让“睡渣宝宝” 一夜好眠



帮助孩子改善失眠的关键在于早期预防，调整生活习惯，并提供心理支持和适当的治疗。

01 调整孩子的生活习惯。

一是要保持规律作息，如睡觉和起床时间要相对固定，周末和假期也要如此。这有助于调整孩子的生物钟，帮助他们快速入睡。

二是要养成睡前放松的习惯，如通过听舒缓的音乐、做简单的伸展运动等活动，让孩子逐渐放松，进入睡眠状态。

三是要减少使用电子设备。建议在睡前至少1小时关闭所有电子设备，以减少蓝光对褪黑素分泌的抑制，帮助孩子放松身心。

四是要鼓励孩子进行日间活动和户外运动。充足的户外运动和阳光照射有助于夜间更好地入睡。

02 给予孩子心理支持。

一是要帮助孩子识别并管理情绪。亲子沟通、心理咨询或放松训练，能缓解孩子的焦虑情绪。深呼吸等放松技巧也能有效缓解失眠。

二是识别不合理的睡眠认知。通过改变孩子对睡眠的负面认知，如对于睡眠的过度担忧，改变不良的睡眠行为习惯，以改善失眠问题。

03 做好睡眠健康教育。

家长应与孩子一起制订合理的睡眠计划，不要让孩子在白天特别是下午长时间打盹。避免让孩子摄入兴奋性食品，尤其是不不要在下午或晚上摄入含有咖啡因的饮料或食物。不要让孩子在睡前进行跳绳、跑步等剧烈运动，以免让身体过度兴奋，影响入睡。

04 治疗相关躯体疾病或精神障碍。

患有哮喘、过敏性鼻炎等慢性疾病及精神障碍的孩子，应通过适当的治疗控制病情，改善夜间症状，避免频繁觉醒。

05 寻求专业帮助。

如果孩子的失眠问题持续一段时间且影响日常生活和学习，建议家长及时带孩子寻求睡眠科医生的帮助。

(来源：“健康中国”微信公众号 作者：马湘雲)



“孩子晚上躺在床上好几个小时，翻来覆去，怎么都睡不着。”
“为啥别人家孩子一觉睡到大天亮，我家孩子每天夜里醒好多次，睡不踏实？”

因失眠就诊的孩子越来越多，也经常听到家长这样描述自家的“睡渣宝宝”。失眠不仅影响孩子的身心发育，还对他们的学习和日常生活造成严重的负面影响。了解孩子失眠的表现、成因以及如何改善睡眠，对于帮助孩子从失眠走向好眠至关重要。

识别孩子失眠的表现

青少年儿童失眠通常表现为以下几种形式。

入睡困难

孩子上床后需要20分钟以上才

能入睡。

夜间觉醒

夜间频繁醒来，或醒后再次入睡超过20分钟。

早醒

比预期的起床时间早半小时以上，并且无法再次入睡。

睡眠质量差

虽然睡眠时间似乎足够，但孩子依然感到没有恢复体力，白天表现出疲倦感。

白天行为改变

睡眠不足可能导致孩子白天出现易怒、情绪波动、注意力不集中和学习困难等情况。

白天嗜睡

部分失眠的孩子会在白天表现出过度困倦，甚至在课堂上打瞌睡。长期失眠不仅会影响孩子的睡眠质量，还可能损害他们的大脑发育、认知功能和学习能力。此外，睡眠不足还可能导致免疫力下降，增加躯体疾病和焦虑、抑郁等精神障碍的患病风险。

多重因素引起失眠

神经发育问题：患有孤独症谱系障碍等神经发育问题的孩子常常伴有入睡困难和夜间频繁觉醒的问题。

心理问题或精神障碍

焦虑：家庭变故或社交问题会让孩子产生焦虑情绪，这些情绪常常引发入睡困难、噩梦或夜间频繁觉醒，影响睡眠质量。

心境障碍：患有抑郁症、双相情感障碍的孩子往往存在情绪不稳定、烦躁、过度思虑的症状，这会导致大脑难以放松，进而引发失眠。

社会与环境因素

家庭环境：不良的睡眠环境，如过度明亮或嘈杂的房间、不合适的床

垫或枕头，会降低孩子的睡眠质量。此外，家长不规律的作息也会影响孩子的生物钟，使其难以按时入睡。

学习压力：孩子面临的作业、考试和竞争压力日益增加。白天的紧张和焦虑情绪如果未能得到有效释放，常常会在夜间干扰孩子的睡眠。

社交压力：孩子在学校的同伴关系和人际冲突也会引发焦虑、孤独感或自卑情绪，这些情绪可能会持续到夜晚，进而影响其睡眠。

电子设备不当使用：睡前使用手机、平板电脑等电子设备会抑制褪黑素的分泌，推迟入睡时间。同时，玩电子游戏或观看刺激性内容也会影响孩子入睡。

青少年儿童失眠成因复杂，涉及生理、心理、社会与环境等多个因素，常见原因主要包括以下几点。

生理因素

身体发育和生物节律变化：青春期是生物钟发生显著变化的时期之一，由于激素变化、褪黑素分泌变化等，孩子的生物钟会自然延后，这也是青少年儿童群体普遍晚睡晚起的原因之一。

身体疾病：慢性疾病如哮喘、过敏性鼻炎、湿疹等会影响孩子的夜间睡眠质量，引起频繁觉醒。

