



AmLife®
life, redefined

- 专于心身医学与会诊联络精神病学
- Krida Wacana Christian大学医学院精神病学教研成员
- 心身医学研究院院士
- 美国心身学会暨心身医学学会会员
- 世界精神病学协会教育精神病学学科成员
- 2015年8月格拉斯哥《世界心身医学大会》国际顾问委员会成员

Dr. Andri (SpKJ, FAPM)

印尼心身诊所Omni Hospital首席暨主治精神病医生

好眠好身心

Dr. Andri应邀参加了在印尼雅加达和棉兰举行的“世界睡眠日”活动。他于现场中向大众分享了他对改善睡眠重要性的见解，并表示人类确实需要睡眠，而且睡眠也有几个阶段，即便有人认为它是个谜，但是改善睡眠还是最重要的事。

运动还能促进良好的睡眠，但建议晚上不要这样做。有些人早上没时间做运动，所以要在晚上运动。如果我们想小憩一会儿，就只须10到20分钟，尽量不要超过此时间，尤其是超过1小时。如果睡午觉超过1小时，我们会进入深层睡眠阶段。当我们打盹醒来，便会感到昏昏沉沉，整个人迷失方向。如果有做活动的必要，就不需要小睡。而且，最好是在凌晨1点至下午4点之间小憩。

倘若我们身体健康、运动良好、控制饮食，但缺乏睡眠，也只会徒劳无功。睡眠不足，是无法给我们带来任何健康益处的，而且会增加罹患中风和糖尿病的风险。睡眠对健康的影响，还体现在心脏、身体免疫力、心理健康和肠胃上。需要注意的是，我们消化道中的益菌与受睡眠影响的身体免疫力有着密切关系。如果睡眠质量良好，与大脑神经递质相关的消化道新陈代谢也会跟着改善。

在我们体内，有一种叫做血清素的物质，它能产生幸福和愉悦的感觉，其中约80%是在胃中产生的。血清素也与免疫力和良好睡眠有关。

就心理健康而言，睡眠不足最初只会导致疲劳和精力不足。但是，长时间的疲劳会导致个人难以适应日常生活。

在印尼，有2800万人罹患失眠。如果我们面临睡眠不足的问题，这便是更严重的精神障碍（例如抑郁症和焦虑症）的入口。这需要被慎重对待，因为治疗睡眠障碍，并不像我们想象的那么容易。

请记住，睡眠实际上是我们可以实现的自然事物，但我们身边周围发生的问题都经常会导致睡眠问题。如果我们希望身心健康，就有必要保持良好的睡眠质量。

