

前言

同学们在大学期间会经历很多的应激反应。有时可以动动脑筋自己应对,但有时也无法一个人处理。“不知道该怎么办”“自己是不是精神有问题”,不少同学因此烦恼。

这种情况下,可以在校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ·健康支援センター)接受医生或咨询师的咨询,或会介绍到相关的咨询机构。

可是,一提到去咨询,大家都不知道会被问什么,也不知道自己的问题该从何说起,也有因此而不去咨询的情况。

为此,我们总结了几个关于精神障碍的简单说明。如果自己或朋友有相似症状,请随时到校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ·健康支援センター)来咨询。即使现在没有类似症状,了解一下今后或许会有用。请务必一读。



各位的烦恼,我们的使命!

【校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ·健康支援センター)地址】

○周一~周五 接诊时间 9:00-17:00

※伊都校区中心区学生相談室[中心1号馆1楼(伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)和箱崎校区学生相談室[50周年纪念讲堂2楼(箱崎キャンパス学生相談室、50周年記念講堂2階)的接诊时间为周一到周五到10:00-17:00。

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

伊都校区中心区(伊都キャンパスセンターゾーン)

学生相談室、中心区1号馆1楼(センターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)
-----092-802-5820
健康相談室、BIGSAND2楼(健康相談室 ビッグさんど2階)
-----092-802-5881

伊都校区西区(伊都キャンパスウエストゾーン)

健康·学生相談室、西区3号馆3楼(健康·学生相談室共通、ウエスト3号馆3階)
-----092-802-3297

箱崎校区(箱崎キャンパス)

健康·学生相談室、国际大厅旁边(健康·学生相談室共通、国際ホール横)
-----092-642-2287

病院校区(病院キャンパス)

健康·学生相談室、医学系管理棟1楼(健康·学生相談室共通、医系管理棟1階)
-----092-642-6889

筑紫校区(筑紫キャンパス)

健康·学生相談室、运动场边上(健康·学生相談室共通、グラウンド横)
-----092-583-7685

大桥校区(大桥キャンパス)

健康·学生相談室、保健设施栋2楼(健康·学生相談室共通、厚生施設棟2階)
-----092-553-4581



面向学生的自我保健系列

【校园生活篇】

1. 学生相談·心理咨询Q&A
2. 闲聊的技巧
3. 考试和发表的心得
4. 改掉拖延症
5. 从失败中走出来
6. 青年期及亲子关系
7. 愤怒情绪的控制
8. 写给来自其他大学的新生
9. 合理规划日程的方法
10. 大学生的朋友关系
11. 退学?
12. 写给今后想要去留学的人

【身心健康篇】

1. 睡眠障碍
2. 头痛
3. 贫血
4. 肠道小话
5. 适应障碍
6. 焦虑症·恐慌症
7. 抑郁症的原因
8. 抑郁症的症状
9. 自律神经和自律训练法
10. 舒缓放松
11. 吸烟有害健康
12. 关于传染病

发行方:九州大学校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ·健康支援センター)

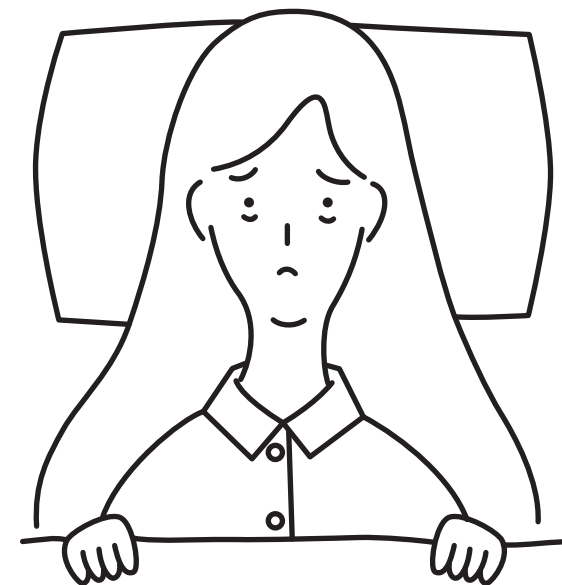
校园生活的



自我保健

身心健康篇 1

睡眠障碍



本手册分门别类的归纳了自身状态不佳时,同学们自己也可以应对的小常识。为难之时,本手册会起到指南的作用。

九州大学

九州大学校园生活·健康服务中心

睡眠障碍

大家都知道睡眠的异常林林总总。睡眠的量或是质明显异常，本人深受其苦 给日常生活也带来不便的话 则会被看作是障碍（疾病）。

1. 睡眠障碍的诊断分类

睡眠障碍有好几个诊断分类 标准的分类法是睡眠障碍国际分类（International Classification of Sleep Disorder :ICSD ）。这是美国的睡眠学会和欧洲、日本的睡眠学会一起制定的 网罗了临床上关于睡眠的所有问题 是最详细的分类。需要说明的是 一般的医院或诊所的日常诊疗是基于更简便的、更实用的精神医学的精神障碍及疾病的分类法进行诊断和治疗。

2. 关于睡眠障碍（疾病）的分类

（1）因身体疾病或精神障碍而产生的睡眠障碍

就如同身体疼痛而睡不着那样 半夜出现了身体上的不适妨碍了睡眠。妨碍睡眠的症状有很多（呼吸不畅、呼吸困难）、恶心（呕吐）、因痢疾而肚子不舒服、肚子疼、总去厕所、搔痒等等。有烦恼亦或是第二天有开心的或担心的事而睡不着。以此我们知道因心理问题或精神疾病而睡不好是极其常见的事。有关大脑的疾病是运动和感觉这些神经性的障碍以及感情和思考这些精神性的障碍引起的。睡眠是大脑的功能 可以说睡眠问题是大脑疾病的产物。

（2）无法知道原因的睡眠障碍

睡眠问题有很多都没有明确的原因。睡眠本身是大脑的功能 虽说问题的原因弄不清楚 但可以认为是大脑的功能出了问题。

3. 睡眠问题的分类

（1）睡眠本身的异常（dyssomnias）

这是睡眠本身的质和量 或者说睡眠的时间有问题。有醒着的时候 自然也要睡觉。因此关于睡眠的问题和觉醒的状态可以看做是硬币的正反两面。关于睡眠的症状 从主要侧面这个层次看可以分为以下几种。

①睡眠不足（insomnia）

失眠指的是睡眠的时间短。根据睡眠不良出现在睡眠的哪个阶段可分为入睡障碍（觉得困了但一半时睡不着）、半夜易醒（夜里多次醒来）、醒得过早（比预想的醒得早）、睡熟障碍（感觉没睡好）。

②睡眠过多（hypersomnia）

睡得太多了。但不是单纯的前天晚上没睡着所以第二天白天犯困。问题在于不能睡的场所却睡着了，有名的例如猝睡病。这个病哪怕是在做什么时也会突然睡着 没办法扛过去。因长时间劳作或过度疲劳，大脑积蓄了疲劳，也需要较长时间的睡眠。抑郁症也有不是失眠而是嗜睡的情况。

③睡觉/觉醒的规律障碍（昼夜节奏障碍）

这指的是一天当中睡觉的时间段和常人不同 给工作等社会功能带来了障碍。

比如 晚上睡不着天亮时入眠中午起床等，一天中的睡眠时间和常人错开了（睡眠周期后退症）早睡但半夜就起来了（睡眠周期提前症）等。也包括上夜班的人的不眠症以及时差反应。

（2）与睡眠有关的异常（睡眠伴随症 parasomnias）

睡眠过程中发生的异常现象。主要指恶梦、梦游、梦魇等的障碍。

4. 恰当的睡眠时间

没有一个统一的标准说一般要睡多少个小时。即使时间短 但日常生活中不犯困 活力和注意力也没有问题的话就没有问题。但是很多数据表明 不满6个小时的睡眠和各种身心障碍都有关系。而且我们还知道 8个小时以上的过多睡眠也有同样的问题。

5. 睡眠障碍的治疗

如果知道失眠的原因，首先应该做的就是去除它。但只是失眠，很多都搞不清楚原因，这也是实情。所以 只要不是特殊的睡眠障碍 只有针对失眠的症状进行对症治疗。

也就是说 会开安眠药（现在被称之为睡眠促进剂）。现在的安眠药和以往的不同 不使用易上瘾的，症状有所改善就可以停药。可以放心使用。