

夜惊和噩梦是一回事吗

回忆一下，你小时候有没有过以下的经历：白天在公园里，玩到筋疲力尽，晚上便早早入睡。半夜里，你突然从床上坐了起来，一边大声哭叫，一边抓住妈妈的衣服，表情很紧张。过了几分钟，却又安静下来睡着了。又或者，你因为看了一下午的奥特曼打小怪兽，晚上睡觉时突然惊醒，口中念念有词：“有怪兽、怪兽……”

可能在你看来，以上两个场景似乎是一样的，但其实它们是两种现象，前者是夜惊，后者属噩梦。表面上看，夜惊和噩梦都出现了心理上的恐惧，但其实两者不是一回事。

夜惊多见于儿童，成人较少出现。它通常发生在入睡 15 ~ 30 分钟后，每次发作持续约 1 ~ 10 分钟，此时人正处于慢波睡眠时段，难以被唤醒。夜惊时意识呈朦胧状态，醒后有意识障碍，不能说出梦境内容，也不能回忆发作过程。夜惊结束后，又会突然重新熟睡。夜惊主要与儿童神经发育尚未健全及心理因素有关，多数在长大后不再出现。

噩梦是指做内容恐怖的梦，会引起焦虑和恐惧。噩梦发生于任何年龄，儿童中常见，尤以学龄前和学龄期儿童最多见。噩梦通常发生在入睡后的几小时内，往往在凌晨 2 ~ 6 点。之前普遍认为出现于快动眼睡眠时段，但现在研究发现，噩梦也可出现于非快动眼睡眠时段。噩梦的发生与白天的情绪和身体因素有关，看恐怖电影、睡眠姿势不当等都可导致噩梦的发生。与夜惊不同，噩梦的内容多半可以被回忆起来，多数人在醒后仍记得梦中惊恐万分的情境，有些甚至可以描绘出活灵活现的细节。

夜惊和噩梦是睡眠中发生的两种不同的现象，均易发生于儿童期，人们通常认为夜惊是由噩梦引起的，其实，两者无因果关系。但两者的发生均与心理因素相关。

对于处在成长期的青少年来说，很多人往往



©



©

睡前听听轻柔的音乐可以帮助你甩掉噩梦

面临学习、生活等方面的压力，因此较容易发生做噩梦的现象。为避免噩梦的发生，首先要学会调整好自己的心态，减少负面刺激的影响，保持良好、平和、乐观的心情，避免紧张、焦虑等不良情绪，做好自己情绪的管理师。不开心的时候多与老师、家长、同学交流。其次，在这个阶段要努力养成良好的生活习惯，避免过于劳累和刺激。睡前剧烈运动、喝刺激性饮料、看恐怖小说或电影，都会造成心情紧张，也有可能致噩梦的发生。再次，睡眠的环境也很重要，卧室要经常通风，睡前听听轻柔的音乐，看看轻松的书籍，按时入睡，都可以帮助睡眠。(徐昕红 尹豆 黄志力)



睡姿对做梦有影响吗

“站如松，坐如钟，行如风，卧如弓”，这是古人对日常生活中站、坐、行、卧时的人体姿态，提出的朴素的科学观点。其实，不光醒着的时候要有正确的姿态，睡着的时候也需要正确的姿势。有的人喜欢睡觉时把手放在胸前，结果他们往往被噩梦惊醒。看来睡姿对做梦确有不小的影响。

睡姿包括仰卧、俯卧和侧卧，其中侧卧又分为左侧卧和右侧卧。大多数人喜欢仰卧，睡姿就像一个“大”字。这种姿势对血液循环有利，但容易导致舌根下坠，使人产生胸闷、憋得慌的感觉。而且，仰卧时，手往往会不自觉地放在胸前，使心脏受压，这样人就容易做噩梦。小部分人喜欢选择俯卧，也就是趴着睡觉。这种姿势其实是不利于健康的。俯卧时，身体大部分重量压在胸腹部，使得心脏负荷加重，且会引起呼吸不畅，影响脑部供血供氧，易导致噩梦的发生，一般不提倡。

俯卧使得心脏负荷加重，呼吸不畅，影响脑部供血供氧，易导致噩梦的发生

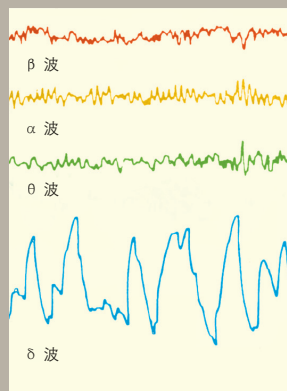
©

最好的睡觉姿势应该是右侧卧。这种睡姿能减轻心脏负担、松弛全身肌肉，使身体安稳，大脑得到充分的休息和供氧，让我们整晚不做或少做噩梦。(徐昕红 尹豆 黄志力)

微博士

脑电图

在无明显刺激情况下，大脑皮层能经常自发地产生节律性的电位变化，通过仪器可以将其记录成曲线图，这就是脑电图。1875年，英国医生理查德·卡顿首次在动物身上观察到脑电波；1924年，汉斯·贝格尔记录到人类脑电。脑电图越来越多地受到人们的关注。脑电图的波形不规则，按照其频率波段主要分为四种： α 波、 β 波、 θ 波、 δ 波。成人活动时以 β 波为主，熟睡时以 δ 波为主。脑电图在临床上应用广泛，可以为癫痫、脑外伤、脑肿瘤等疾病提供诊断依据。



不同种类的脑电波

®

微问题

梦境与实际生活有关系吗？

关键词

梦 夜惊 噩梦 睡姿