

天大的事 睡一觉就过去了

审核专家:福州市第二总医院神经精神病防治院郭少楠副主任医师



□本报记者 刘伟芳

美好的春节假期转瞬即逝,又到了返程返岗的时候了,有着浓浓的不舍,也有着对未来的期盼和惶恐。

带着失落和期许,又失眠了……

不知道什么时候开始,失眠成了困扰现在人的魔咒。每天躺在床上辗转反侧,脑子里不断地切换无序的画面:一会是春节假期的胡吃海喝;一会是工作没完成被领导批评的场景,一会幻想自己中彩票后怎么安排,一会又担心明年的款项是否能顺利收回……各种画面、声音在脑海里乱成一团,疯狂“叫嚣”,让人“欲睡不能”。

白天睡不够、萎靡不振,晚上却异常清醒,怎么都睡不着,睡觉本是一件让人放松的事,却反而成了卡卡焦虑的来源。



3亿人睡眠障碍 背后可能是心理因素

相关数据统计显示,目前全球睡眠障碍患病率为27%,超过3亿中国人有睡眠障碍问题,且年轻化趋势明显,超过40%的青年受到睡眠障碍的困扰。难道我失眠是很正常的事情?

其实,这与现代社会的不断发展、电子产品的使用、竞争压力增大有很大的关系。

在失眠背后,常常藏着心理需求或问题:有的人过度追求完美,睡前不断复盘一天行为;有的人不断精神内耗,为未知的未来殚精竭虑却束手无措;有的人白天忙于工作家庭,晚上在独属于自己的一小段时间里拼命放纵……

但还有一部分人患了心理疾病而不自知。当我们的心灵“生病”时,睡眠往往是其中一个常见的信号。

在DSM-5(精神障碍与诊断手册)中,不少心理疾病,比如抑郁障碍、双相情感障碍、焦虑障碍等的诊断标准都有关于睡眠紊乱的描述。

所以,如果你很长一段时间都深陷失眠的困扰,或是本来睡得很好突然开始睡不着,应考虑看看是不是一些心理疾病的征兆。



睡不着别拧巴 学着和自己和解

有时失眠并不会怎么样,少睡几个小时第二天也不会精神崩溃,恢复正常作息,过两天就能恢复元气。

只要心态不崩,一切就都有办法。

比起服用褪黑素、低温、睡前小酌等方法,在心理上调整自己的认知、减少焦虑、学着和自己和解可能更有助于睡眠。

北京大学睡眠医学专家孙伟教授,在《失眠疗愈》这本书里,谈起失眠者的一些共性,比如他们的压力

来源大多和“完美主义倾向”有关。

而实际上,这种“追求完美”“不允许自己有瑕疵”“不允许问题不解决”——会导致心理能量的一再消耗,让人处于一种非常糟糕且低落的自我感觉里,使我们对自己无意识的“严苛”,对自己有大量的评判和攻击。

所谓的爱自己,是对自己的接纳。接纳睡不着的自己,以及明知焦虑但无法停止焦虑的自己。

睡前不妨试试听本书

对于偶尔失眠这件事,这些方法不妨一试:

首先,不要强迫自己早睡。每个人都有自己的昼夜节律,睡得规律比睡得早更重要。一味地强调早睡,可能会在挫败中变得焦虑、烦躁,反而走进了恶性循环。

其次,放弃与失眠对抗。当我们受失眠困扰时,往往会有“睡不着后果很严重”等消极想法,在“快点睡着”的执念里,神经反而更活跃,更难以入睡。

试着反向操作:让自己在适宜睡觉的环境里“不要睡”,减少眨眼的次数;当眼睛很疲劳,想闭上时,可以闭一会儿再睁开,继续告诉自己“不要睡”;再过一会儿,你或许就能在对抗后的疲惫

里入睡了。

此外,白天适当运动,也能更好地帮助提高夜间睡眠质量,睡前进行放松活动,如泡热水澡、听轻音乐、阅读纸质书籍等,避免激烈运动或观看刺激性的内容。冥想和深呼吸也是很好的放松方式,有助于减轻压力和焦虑。

选择自己想听的一本闲书,调好音量,选择较为“波澜不惊”地朗读声。专注于声音和内容,脑子里就不会有太多杂念。听着听着,就会在不知不觉中睡着了。当然,要注意设置一下听书时长,久听会影响听力。

当然,如果上述方法都不能缓解,或原就有心理疾病,建议及时就医,在医生的指导下进行治疗。

新的一年,学着爱自己,学着接纳自己,从睡个好觉开始。天大的事,只要能睡着,都能过得去。