

我,买了豪宅的30岁单身女孩 失眠四五年了

心理专家建议:多听听自己的心跳,别太关注身外之物

本报记者 张蓉

过去四五年,睡个好觉对30岁的小雪(化名)而言,变成了一种奢侈。

求医,喝酒,玩游戏,看小说……她曾尝试以各种方法与失眠对抗,却往往在短暂缓解后,又被失眠牢牢抓住。

在中国,越来越多的年轻人正加入“失眠大军”。有数据显示,目前有超3亿人存在睡眠障碍。

漫漫长夜,他们如何熬过?失眠背后发生了什么?又是如何影响他们的工作和生活?以下是小雪的讲述。



半小时

叽叽喳喳的鸟叫,楼上的地板有窸窣窸窣的声音,隔壁有人低声说话……睡着睡着,这些细微又清晰的声音入耳,我知道我又醒了。

此刻是早上8点,大脑清醒,身体却依旧疲惫不堪。

前一晚,我在深夜12点前躺下,但直到凌晨两三点也无法入睡。睡醒醒醒中,我分明做了许多梦,记得很多零零碎碎的片段。



两个月

似乎总是要借助外力,我才能让自己的情绪得到平复。

我去看过医生,在服用了一两周的镇定药后,失眠缓解过一段时间。

一两个月,我会在睡觉前,喝点酒,将自己灌醉来入睡。

还有段时间,我依赖游戏——有人陪我玩游戏,可能就睡得比较好。我发现,自己并不喜欢玩游戏本身,只是喜欢有网友陪着的



年多

我常常陷入焦虑。脸上爆的痘、眼角生长的眼纹、变差的皮肤、与日俱增的年龄、没有着落的婚姻,以及微薄的工资等等,它们都很容易成为压垮我情绪的一棵稻草,触发失眠的神经。

第一次失眠的导火索要追溯到大学时期。大三时,我原本和两个同学组队进行毕业设计。但由于他们确定的设计方案我不喜欢,他们也不愿意更改,我就临时决定退出团队,独自完成。做出这个决定的我,之后背负着极大的心理压力——我既害怕自己的突然退出,会引发同学的不满,也担心自己会落后于各自组队的全班同学,无法交出一份足够优秀的作品。

可事实上,当时的我能力并不足以匹配



30岁

失眠导致我常常没办法专注于工作,因此,我也会对节奏快、压力大的工作本能地产生抗拒。但周末,我仍旧坚持做兼职,拖着疲惫的身躯在清晨七点半起床。

我生活在一个铁血家庭。平时,家人很关心我,但他们几乎没对我说过,周末休息一下,尤其是我妈。她有时会抨击说我懒惰,说我工资低,“你再这样下去,就嫁不出去了。”

她习惯性进行贬低教育,希望我成为一个完美的女儿,但我显然不是。事实上,我经常处于自卑的状态。走出象牙塔,一切都会形成比较。在我身边,一些同龄人已经实现一定的财富积累,另外一些人则开创了自己

我不清楚自己确切的入睡时间,可戴着的手环显示:这一晚,我的深度睡眠只持续了半小时。

类似的睡眠障碍,在过去四五年来一直困扰着我。它总是阶段性出现,一旦发作,就会导致我连续一周睡不好觉。

入睡,对我来说是最大的难关。于是,每当临近深夜,我都会不由自主地开始担心:今晚,我会不会又睡不好觉?

感觉,因为他们足够陌生,我轻松得毫无顾忌。

但这些方式并不能真正解决我的睡眠障碍,反而让生活变得更加空虚。

我感觉身体里仿佛有两个自我在生长,但快乐的自我不知道被什么镇压着,不快乐的自我正放肆地在我身上盘旋。

电视剧、综艺节目,甚至网络,它们都无法带给我快乐,我好像失去了快乐的能力。

上自己的期望。我硬撑着去做,焦虑得开始失眠,持续了一年多。

最终,我的作品当选为优秀毕业设计。我释然了,但那道开裂的伤口却没有愈合。

找工作是个四处受挫的过程,我应聘了不少想去的大型公司,但对对方的要求我大多达不到。迫于现实,后来我重回校园读研。生活又回归到纯粹的象牙塔,我的睡眠质量暂时转好。但三年后,当我研究生毕业,走向职场,失眠又卷土重来。

几年前,堂妹结婚,28岁的我成为她的伴娘。想到工作普通又单身的自己,我好像听到社会时钟在耳边狠狠地敲响。当晚,情绪再度崩溃。

的事业,还有些人结婚生子,人生迈入新阶段。

他们让我艳羡,想到30岁的自己仍是孤家寡人,且一事无成,我觉得无地自容。

我渴望实现阶层跨越。今年,我们全家人硬着头皮,集资以我的名义,投资了一个近千万的房子。它既寄托着全家人的希望,也变成我新的压力源泉——一方面,我要和家人一起承担月供数万的高额房贷;另一方面,我也担心自己对房价的上涨预估会不会落空。

我的焦虑甚至失眠,可能就来自于想要的太多。可是,谁又能停止欲望呢?

新闻+

心理学专家胡钟鸣: 听听心跳的声音 留更多时间给自己

在杭州,心理学专家胡钟鸣接触过不少与小雪相似的睡眠障碍患者。

深度睡眠的时间决定睡眠质量,普通人通常一晚会有两小时左右的深度睡眠。可在睡眠障碍患者中,有些人哪怕睡了十小时,深度睡眠的时间只有不到一小时。包围小雪的焦虑情绪在失眠的人群中也普遍存在,“天一黑,就开始担心睡不着,这是他们的典型症状。”

胡钟鸣说,大多失眠的人在白天还能支撑住,也可以通过合理调节心情、适当运动等非药物治疗方式得到缓解,而一旦发展到影响生活,需要借助药物治疗,才是真正意义上的睡眠障碍。

胡钟鸣将睡眠障碍大致分为心因性和病因性两类,而他接触的患者大多是心理问题所致,“心理问题导致生理反应,表现为睡眠障碍。反过来,睡眠障碍又会放大原有的心理问题。”胡钟鸣说,当这两者长期陷入恶性循环,人会变得情绪化,容易激动和生气,人际关系也普遍紧张,“他们往往很在乎他人评价,有轻微被害妄想倾向。”

胡钟鸣解释说,自我就像一座冰山,大脑有时会有意将一些记忆存放在内心世界的最底层,“你看不到它,可一旦遭遇相似境况,负面情绪就会被激发出来”。

对于深受失眠困扰的人,胡钟鸣建议要保持规律生活,“不要在下午喝咖啡和浓茶,不要在晚饭后运动,睡觉前也不要讨论刺激性话题,让情绪变得兴奋或焦虑。”“你有多长时间没有听到自己的心跳声?”他建议,可以适当做做冥想,把注意力集中到身体内部,“留更多时间给自己,不要过多关注身外之物。感受自己的呼吸和身体,听听自己的心跳,它其实很好听,是铿锵有力的音乐。”同时,胡钟鸣提醒说,如果失眠影响到你的正常生活,且连续长时间难以实现自我调节,最好及时寻求医学或心理学的帮助。(为保护当事人隐私,应采访对象要求,本人部分信息进行模糊或变形处理。)