

都市夜归人 不一样的失眠故事

奔走在光鲜的城市大厦间,所承受的工作、生活压力往往被隐藏,习以为常的名目各异的加班晚归,让越来越多都市夜归人感受到了失眠的痛苦,一句“昨夜,你睡得好吗?”是温暖的问候,更道出了不一样的失眠故事。

现代快报记者 王苏颖 周青 马晶晶

心病还需心药医

讲述人:周露,白领
治疗方案:心理咨询

只有彻夜失眠过的人,才能体会想睡却睡不着的痛苦。“关灯强迫自己睡觉,神经绷得紧紧的,不自觉地握住双拳、牙关紧咬。闭上眼睛就恐慌,瞪大眼睛又找不到焦点……哪怕去听音乐、看书也不能让自己转移注意力。”谈起那段可怕的失眠经历,周露至今心有余悸。

那是2010年的春天,在万物复苏的时候,周露却倍感焦虑。“持续了一个多月,每天只能入睡三四个小时,而且在这有限的几个小时里都睡不踏实,常从梦里惊醒。”最严重的时候,她连续两天彻夜难眠,导致白天精神恍惚,工作不停地出错。“那时候我非常惶恐,每晚要睡觉了精神就会高度紧张,生怕又是翻来覆去折腾一宿。”此时,周露已经陷入了“越怕失眠越失眠”的怪圈了。“喝牛奶、泡脚、运动、冥想、精油、音乐……网上流传的那些治疗失眠的方式,我几乎都尝试了个遍,可时灵时不灵的,真是无奈了。”

直到有一天,周露遇到了个心理医生,问她失眠之前是不是发生过什么事情。原来在两个月前,她在公司里遭到了客户的性骚扰,而且是个人人都巴结的大客户,她只能选择辞职离开。

“当我理清事情的来龙去脉和自己的情绪之后,慢慢地就释然了。”周露说,经过心理医生的数次疏导,自己心境逐渐开阔起来,失眠居然也就不药而愈了。

“维生素C牌”安眠药

讲述人:王女士,已退休
治疗方案:“安慰剂效应”

52岁的王女士失眠好些年了,“开始是因为闺女刚上大学,特别想她,后来就不知道原因了,竟成了习惯性失眠。”回忆起来,失眠烦恼竟困扰了王女士近五年,“睡时明明很困,脑子却要将白天发生的一件件事过一遍,好不容易入睡后,天天夜里醒来起码四五次。”

回忆起那段失眠史,和很多失眠者一样,王女士用“做梦都想好好睡一觉”来形容,“天天都是头晕沉沉的,中午想睡个午睡,但一点点风吹草动,就立即惊醒,常要靠安眠药维持睡眠。”

有一天,女儿拿了一小包白色略带淡黄的小药丸给她吃,“女儿说,这是她帮我新买另一个品牌的安眠药,效果比以前的更好。”王女士接过药丸,看都没看,立即就开水吃了一片,当晚就很轻松入睡,虽然期间也醒了好几次,但每次都很快继续睡着。

“女儿一共给了我7片小药丸,我吃完后,让女儿再给我买一些。”谁料,女儿不好意思地告诉她,那个小药丸其实是维生素C片,“她怕我对安眠药形成依赖,但考虑到VC也是药物,不能长期吃,才跟我坦白了。”王女士说,当晚睡觉时,她又担心会失眠,但一想到最近一周自己没靠药物也能正常入睡,很快就睡着了,“我的失眠是用维生素C牌安眠药治好的。”



芳香SPA很有效

讲述人:祁女士,高管
治疗方案:放松疗法

“失眠实在是太痛苦了!经常会引起头疼,疼得受不了的时候,我只能靠吃止痛药来缓解。”银行高管祁女士回忆说。

3年前,祁女士的宝宝只有一岁多,工作又处于上升期,每天都承受着照顾宝宝和奋战工作的双重压力。精神长期处于焦虑状态的她,每天夜里一两点才能睡着,三四点却又醒了,然后就再也睡不着了。长期失眠的她经常头疼,下午打瞌睡,体质差得动不动就感冒生病。

后来,她在某SPA会所的银行推介会上,了解到了芳香SPA具有助眠的效果,决定试一试。泡了个玫瑰精油的澡后,芳香师教她慢慢调整呼吸,并对她进行全身的经络按摩疏通。“那种感觉真的好舒服,全身渐渐就放松下来了,然后感觉头越来越轻,越来越轻,最后竟然睡着了。”祁女士这样形容她第一次去做芳香SPA时的情形,并表示那是她生下孩子后睡得最香的一次。后来,即使工作再忙,她每周都会坚持去3次SPA会所,不是进行芳香SPA,就是做做药浴。她的睡眠质量得到了很大的改善,现在经常头一靠枕头就睡着了,工作、生活渐入佳境,看起来神采奕奕。

专家建议

怎么有效地解决失眠问题?

可放松可食疗,安眠药是最后一招

“有的人偶尔失眠,其实只是情绪问题,根本不需要过度紧张。”江苏省心理学会医学心理专业委员会主任委员、南京脑科医院医学心理科失眠门诊李箕君主任提醒,临床上要诊断为失眠,必须同时满足三个条件:第一,出现入睡困难、睡眠维持困难、早醒等失眠状况;第二,白天因疲惫、头昏、记忆力减退、注意力不集中,或感到烦恼,甚至有些焦虑抑郁;第三,前两种情况每周发生2-3次,并持续一个月以上。

如果真的失眠了,一般如何解决?“失眠背后都有着重大的心身问题,所以治疗失眠不能简单地用药物治疗,务必要先了解失眠的原因,解决完这个原因才会真正地康复。”李主任反复强调这一治疗失眠的科学理念,认为心理治疗、物理治疗、放松训练等治疗方式可以先行,而“吃安眠药是最后一招了,还得对症下药、按需使用”。

不少美容院均有精油疗法,李主任对此也表示认可。宝丽来SPA会所的杨顾问介绍,薰衣草精油可以很好地促进睡眠。晚上睡觉前,可以放一个薰衣草花包或是滴几滴薰衣草精油在枕头上,听一听舒缓的音乐,能很好地提高睡眠质量。此外,像柠檬、香橙等柑橘类精油,也可以愉悦、放松精神。

古语云:“胃不和,卧不安”,汉中路上一家大型中医养生馆的技术专家孟老师指出,秋天天气干燥,一旦晚上吃的东西偏热,睡前容易燥热,导致失眠。建议多吃一些润肺的白色食物,如梨、藕片、山药等,少食桂圆、羊肉等热性食物,并少喝具有兴奋、刺激作用的饮品。