



近年来睡不好已成为重要的公共卫生问题 CFP供图

# 醒到天明

调查显示,三分之一中国人睡不好

## 1 被工作偷走的睡眠

许道友 3D设计师

晚上11点,南京秦淮区石杨路的一座办公楼依然灯火通明。“我们现在在做金一黄金珠宝展厅的第一稿设计,我负责钻石展厅的设计,已经快结尾了。”许道友告诉现代快报的记者,3D设计师,就是用3D为主的一些软件,做一些室内装潢、工业装潢和展厅展馆的效果图,在创业公司搞设计的基本上都是这样一个状态,加班,画图,熬夜。“公司今年拿下了华为公司的一些外包业务,我们就更忙了。”

“这次的设计大概12点钟能做好,主任收到设计图后,要进行审核,大概要到凌晨2点,整合好后,发到部门总监那边,然后再发到客户的邮箱。有时候,碰到一些稀奇古怪的客户,第二天就要看到效果图,我们就做通宵。”许道友说这样的状态已经持续了一个多月的时间,他打算忙完手头的事,先去按摩一下,推个背,缓解一下身上的疲劳。

虽然刚参加工作两年,但在父母的资助下,去年许道友在南京板桥买了房。为了还房贷,晚上回到家后,许道友还要帮朋友做一些设计,挣一些外快。睡眠对于他来说,是一段可以任意压缩的时间。一张图500块,许道友有时候一个晚上能赶出4张3D设计图。“如果第二天5点半才完工,我就不睡觉了,因为害怕睡着了就睡不醒了,这种情况先洗个澡,然后在地铁口的麦当劳吃个早饭就可以去上班了。”

不用加班的时候,公司的设计师也要参与应酬。签约一个单子,前期,设计师要跟业务员一起去接待甲方客户。“等客户对我们公司或者我们的作品比较满意了,我们作为乙方,这时候就要介绍他们来公司参观一下,介绍一下我们的流程、服务,等到差不多了,晚上一起



刚工作两年,许道友经常加班到凌晨(本人供图)

吃个饭,聊一聊,更深入地增加一下感情,看看能不能长远地合作。”许道友说,虽然设计师的主要工作是中期出设计和图纸,不用直接谈业务,但却是公司每次应酬必不可少的主力“陪衬”。

有活干,有提成,对于目前的状态,许道友基本满意。但这样的生活过久了,他越来越担心自己的将来。“我以后毕竟要找对象结婚,人家第一眼看的是你的外表,现在的工作根本没有时间注重自己的形象,我个子不高,再加上应酬出来的啤酒肚,形象就更不好了。”每隔一段时间,许道友就会有放弃画图的想法,打算换一个行业,从头开始。“不过,目前这也只能想想,我还没有单干的资历,加上每月的房贷、房租,裸辞是不现实的。”

对于许道友来说,目前只有一种可能会让他失眠,那就是能跟女孩子一起去约会。“自己对未来有了一些期望,约会回来特别兴奋就会睡不着。”而更多的情况,许道友是睡不醒,因为晚上要熬夜工作,每天早晨只有靠闹钟才能起床。“工作日,我在手机上定了六个闹铃,还专门买了一个闹钟,我妈是中学教师,学校有早读课,她起得比较早,我爸早晨要遛狗,起得也早,要是我头一天熬夜了,就会事先告诉他们,他们就会轮流打电话给我叫我起床。”

“我现在才24岁,先定个小目标,5年后,换个大房子,还要有一辆好车,女朋友,再看看吧,周杰伦35岁才结婚,我也想等事业稳定了再考虑结婚。”

现代社会焦虑的来源变得多元化和多样化,因此失眠也就逐渐普遍化

## 2 失恋后的不眠夜

蒋海洲 创业者

对于蒋海洲来说,去年5月份是黑色的,因为他经历了分手和失业。

女朋友离开后,蒋海洲有一个多月处于失业状态,一个人的单身公寓太安静了,他因此又搬回到了合租房。“每天下班后,自己就在房间里发呆,不到夜里两点钟,感觉不到一点困意。”蒋海洲这样的状态大概持续了4个月。“就是关了灯,一直看着窗外,不断抽烟。”他想不通,为什么两个人会分手,也想不通,为什么自己会这么惨。蒋海洲去医院看了心理门诊,通过医院的测试后,发现自己是中度抑郁。

睡不着的时候,蒋海洲也尝试了很多办法,比如说游泳、睡前跑步、喝杯牛奶,但失眠对他来说就是个恶性循环,晚上精神,早上昏沉,生物钟完全颠倒了,运动没有任何作用。

睡不好的直接后果就是第二天的注意力不集中,要写一份策划案,早晨9点,他就坐到了电脑前,但一直到11点都无法进入状态。这时蒋海洲想得最多的就是,一个人在城市里打拼,再怎么样下去,工作该怎么办,该怎么挣钱?“那是一种特别焦虑的状态,非常难熬。”

“后来恢复正常作息,是因

为转移了注意力,喜欢上了一个人,感情上有了变化。”蒋海洲说和新女友同居后,开始有人管他了。“她会强制要求我几点去睡觉,有人督促与陪伴,让我走过了那一段痛苦的时光。”

“除了女朋友,身边的创业伙伴也给了我支持。”蒋海洲去年辞职创业,一直没拉到投资,后来创业的事情有了转机,才让他重新振作了起来。因为还处于创业的初级阶段,忙起来有做不完的事情,蒋海洲说他现在的作息也不太规律,但没有了失眠的困扰。

## 3 失眠的夜,还好身边有一只狗

蔡文婷 运营总监

在留学中介机构工作了5年,已经做到运营总监职位的蔡文婷觉得自己到了一个倦怠期。化妆品用得越来越高级,但是对生活与工作的期待却越来越少。

“只有该结婚的感情,没有该结婚的年龄。”刚参加工作的时候,蔡文婷非常认可这句话。但是今天,快要迎来自己30岁生日的她,却觉得自己仍然没有遇到该结婚的感情,却到了该结婚的年龄。“即使自己没有感觉,父辈也向你灌输你已经到了该谈

个男朋友结婚的年纪了。”如果晚上失眠,肯定是睡前跟父母通了电话。“他们会不断地提醒你该去考虑这个问题了,你顺着这个思路去想的话,晚上肯定睡不着。”

蔡文婷一直想要养一只狗,但却始终没有下定决心养。出差、路演、举办活动,拓展客户,蔡文婷觉得自己根本挤不出时间来照顾一只狗,而且房东也不同意养狗。上个月,去电影院看了《一只狗的使命》后,蔡文婷觉

得今年无论如何都要养一只狗。“这样的话,即使失眠,还有一只狗陪着我。”

想亲身体验一下家里有只狗是什么感觉,蔡文婷把朋友家的泰迪带到了自己家,帮忙照顾一段时间。半年大的泰迪狗,贪玩又贪吃。“我早晨带它在小区遛弯,晚上下班后不管多晚,还得带它出去一趟。”蔡文婷说,养只狗其实挺累的,不过在与狗相处的过程中,也消解了一些工作中的负面情绪。

## 4 为了工作,我必须保证自己的睡眠

刘凯 IT工程师

在刘凯看来,加班是每一个IT工程师的日常。

平均月薪2.5万的刘凯工作的坐标是北京,除了房租外并没有太多花费。虽然暂时没有太多的经济压力,但他却有来自家庭的压力。“我有时会觉得压力大,特别是父母年龄逐渐大起来的时候,感觉自己责任重大。”

程序员的生活大都围着工作转,而为了保证工作的顺利,睡眠对工程师来说就尤为重要,睡眠好才能保证身体健康,工作中少出BUG。没有紧急项目的时候,

刘凯会抓紧时间补充睡眠,顺利的时候可以从晚十点睡到早七点。睡不着的情况也有,他说自己也没有好的应对方法,有时候干脆就不睡。“睡不着又无事可做的时候就听音乐、看电影,看部分美剧,打游戏”。

刘凯说,上了年纪的程序员可能会有危机感,因为这个行业更喜欢打了鸡血、可以熬夜拼命的年轻人。再加上IT男的人际关系比较简单,如果不能平稳过渡到公司的项目经理,很可能被公司淘汰。“程序员有个女朋友还

好,不然除了编程也没有太多的娱乐活动,心思全在工作上,平时部门聚餐,也就点几盒全家桶、几盒pizza,大家吃完了也就默默地去写代码了。”

作为主力程序员,除了在办公室,刘凯基本随身携带电脑,一般就是运动裤、运动鞋,或者牛仔裤、卫衣、简单T恤,再背个大书包。“其实我个人这样穿,是因为简单舒服。”刚毕业的时候,刘凯也打算往潮男方向发展。“不过看到乔布斯和扎克伯格都这样着装,就觉得坦然了。”



夜里睡不好,白天抓紧一切机会补觉 CFP供图

## 观点

### 失眠是种现代病

南京航空航天大学人文社科院教授邱建新认为,在现代社会,除了病理上的失眠以外,失眠更多是一种现代病,需要从多角度来分析看待。

首先由于现代人在职场上受到的种种焦虑。因为社会流动比较激烈,人们在职场的竞争和晋升过程中感受到的压力往往会转变为个人的焦虑,这些在职场的竞争和晋升过程中形成的焦虑感会影响人们的睡眠进而造成失眠,而当失眠症状发生后则会反过来进一步加重现代人的职场焦虑,形成恶性循环。

第二个方面是因为现代人生活压力不断加大,生活的成本,包括住房的成本都在不断增加。特别是当今社会上的80后群体,他们处于一个上有老、下有小,需要自己打拼养家糊口的状态,巨大的生活压力很容易引发他们的焦虑感。同时,现在社会在

群体之间贫富悬殊加大,导致人们经常感到不公平和不公正,这些负面情绪都会在人们的心里而造成某些冲击,从而形成一系列的抑郁、焦虑,并引发失眠。

最后一方面是源于我们自己的生活方式,特别是在城市的生活中,人们有着多种多样的文化生活方式,例如夜生活丰富的人,他们习惯在夜间享有各种娱乐活动,而在嬉笑打闹的过程中过度地兴奋也容易导致他们失眠。除了丰富的夜生活之外,人们自身不健康的生活方式——特别是伴随着手机、微信、微博等电子产品和网络通讯工具的发展,人们即便躺在床上也会抱着手机刷微信、看微博,甚至到了半夜都睡不着觉,因此在这种情况下,电子产品也影响了人们的睡眠时间和质量。

### 失眠正在普遍化、年轻化

邱教授告诉记者,传统社会和现代社会都有焦虑,但传统社会的焦虑更多源自于物质资源短缺,主要是对生存焦虑。而现代社会的焦虑,除了生存之外也有个人发展、人际交往、情感交流等多方面的焦虑,现代因此焦虑的来源变得多元化和多样化,因此在现代社会中,失眠也就逐渐普遍化。

“现在社会是个体化社会,个体追求自主性和独立性。”邱教授表示,以情感生活为例,在追求个体化的社会里,单身有“剩男剩女”的焦虑,结婚或恋爱中的双方在缺乏有效沟通、在对各自个性化的需求时会导致感情危机,这些原因都会引发焦虑。

正由于现在社会中每个人都是一个具有自主性的个体,每个人都有着自己喜欢的生活方式。因此在这种背景下,不同的人对生活方式追求就会导致在多方面与他人形成冲突,这种冲突会引发情绪上的焦虑抑郁,导致失眠。

而根据世界睡眠日上发表的一

### 解决失眠问题要从多方面着手

邱教授表示,失眠作为一种现代病,虽然现代化是不可逆的,但它并不意味着我们不能降低焦虑,既然现代人们的焦虑有很大一部分来源于生活成本,包括住房成本的不断增加,“那么首先,从政府层面来说,我们要如何降低生活成本?如何消除社会的不公正和不平等感?消除某些群体的被边缘感?”

“在另一方面,对我们自身来说,如何倡导一种慢生活?既然生活不能承受节奏之快,那我们就需要通过慢生活来放慢心境。”邱教授提醒,生活在现代社会需要为自己创造一个相对健康的生活方式,调整好自己的生活作息,不要对电子产品产生过度的依赖,如何兴利除弊、如何倡导一种健康的生活方式,这在我们现代社会的生活中是非常重要的。除此之外,注意人与人之间的交

流,注意夫妻、亲人之间的情感传递,也对消除焦虑有很大的帮助,邱教授说:“在整个社会的交往中,在亲人和夫妻之间的交往中如何表现得更加包容、更加多元非常重要,与人际交往,不要让焦虑弥漫在交流之中。”

但邱教授也提醒,在有必要的情况下,例如某些症状特别严重的失眠患者,也需要借助一些专业的心理治疗机构和医学手段的介入来消除焦虑、治疗失眠,“我们需要注意的是心理和医学的治疗手段并不是唯一的手段,想要彻底解决失眠更需要从多方面着手。既然这种失眠是一种结构性失眠,是由社会结构性导致的,那我们在分析原因时就必须从结构入手,更加多元化、多渠道化,这样才能精细化、精准化地解决失眠问题。”