



失眠睡不着，为啥越努力越糟糕？

原因找到了 快来看看专家咋说的

“越努力越睡不着”，这是众多失眠者面临的头疼问题。不少人尝试使用助眠产品、轻音乐辅助、睡眠监测等技术、手段，但结果却是越努力越糟糕。



“睡眠像胆怯的小动物”

北京大学第六医院睡眠医学科副主任范滕滕说，当我们把睡觉当成一项必须完成的“任务”时，反而会唤醒身体的压力和警觉系统，导致大脑无法放松，进入越努力越睡不着的恶性循环。

“睡眠像一只胆怯的小动物，你越是急切地追捕，它逃得越远。”范滕滕说。

“努力”睡觉激活了与睡眠需要身心放松完全相反的状态，即高警觉、紧张和焦虑。大脑实际进入了“任务执行模式”。床变成了“睡眠考场”，而不是“放松的港湾”。

努力和焦虑状态下，身体会释放皮质醇等压力激素。“这些激素会让身体进入战斗或逃跑的生理状态。”范滕滕说，你越想“命令”身体睡觉，身体接收的信号越是“有重要紧急任务”，要清醒！

当精力完全转移到了“监测睡眠”和“对抗失眠”上时，任何细微的干扰，都会被“睡眠监测系统”放大为“我又要失眠”的证据，从而引起对睡眠焦虑的恶性循环。

借助技术才能睡个好觉？

不少人为“睡觉”这件事进行了大量



韩国汉江公园举行“汉江睡觉大赛” 新华社发

复杂且充满压力的“准备活动”，比如使用睡眠喷雾、睡眠贴、睡眠监测设备等。

范滕滕说，这些活动不一定能够助眠，甚至有可能成了睡眠的障碍。将“睡眠”变成了需精心管理、投入大量资源和意志力的“绩效项目”。

首先，过度预支认知。不少人还没上床就开始担忧“今晚能不能睡着”，把睡眠当成必须“拿到满分的考试”，稍有偏差就产生焦虑感，这在无形中就有了巨大的“认知负债”。

其次，过度预支行为。将睡眠与行为

“条件”绑定，如睡觉需要特定的音乐、呼吸法、枕头角度……一旦某个环节感觉不对，就会产生“完了，今晚睡不好了”的想法。睡眠变成了必须在完美环境下、经过完美准备才能达成的“脆弱”状态。

第三，用数据监控代替身体感受。过分依赖数码产品给出的睡眠评分等，会为“深度睡眠少了20分钟”而焦虑。不信任身体对睡眠的自我觉知，而是依赖外部设备的“审判”。

范滕滕说：“我们需要的，或许不是更先进的助眠技术，而是重新找回对睡

眠的原始信任。”

失眠是一场“自我较劲”的内耗

范滕滕说：“自洽是结束这场内耗、与睡眠达成‘和解’的唯一途径。”“处方”是，接纳失眠、调整行为、养成习惯、放松心身。

首先，放下“一定要睡着的执念”。很有可能你用来“解决”失眠的“工具”，如监控、评判、意志力，恰恰是助推失眠的“燃料”。试着告诉自己，允许今晚睡不着、躺着休息也能恢复精力、身体知道什么时候需要睡眠。这种“允许清醒”的态度，是消除焦虑的源头。

其次，重建床与睡眠的连接，打破“躺床—焦虑”的循环。如躺下超20分钟无睡意，可考虑离开卧室，去一个昏暗、安静的房间，做一些相对单调、静态的事，尽量不要刷手机或做过于兴奋的事，等有困意再回到床上，重建“床—睡觉”的条件反射。

第三，养成良好的习惯，为睡眠“蓄能”。保证日照时间，自然光照射有助于稳定昼夜节律；适量运动有助于夜间睡眠，但要尽量避免睡前3小时内剧烈运动；14点以后避免摄入咖啡因和尼古丁等，睡前不要饮酒；尽量规律作息，调好生物钟，日间不要“过度补偿”。

第四，顺其自然地进入睡眠状态。当把“必须睡着”的执念，替换为“允许自己放松”的平静时，睡眠这位“老朋友”，才最有可能悄然回归。

范滕滕提示，如入睡困难、睡眠片段化、早醒等持续存在超过3周，严重影响白天精神状态和日常生活时，需要及时就医，寻求专业医生的帮助。◎据新华社电

古贝春集团恭祝全省人民

新年快乐

千年大运河 万家古贝春



扫一扫二维码 关注古贝春

古贝春集团有限公司 GUBEICHUN GROUP CO.,LTD.

中华老字号 China Time-honored Brand

400-100-9736