



失眠吗？试试催眠吧 《城市假日》请你来体验

文 / 本报记者 褚睿雅

3月21日是世界睡眠日。今年的主题是“健康生活,良好睡眠”。常常听到这样的话:“昨天晚上,我又失眠了!唉……”
是的,周遭有太多这样的人了,面对黑夜,无法闭上自己的眼睛。即使躺在床上,也只是在数绵羊,“一只羊,二只羊,三只羊,四只羊,五只羊……”经常是这样,越数越清醒。
一个个清醒着却痛苦着的夜晚,可以说是失眠者最好的写照了。
于是,开始有很多人害怕夜晚,想睡但睡不着,该怎么样找到久违的睡眠呢?

回忆也容易造成失眠

想找睡眠,就得先说说失眠。引起失眠的原因很多,有身体因素、环境因素、心理因素。中国婚姻家庭心理咨询中心的顾俊峰说,心理因素是造成失眠的主要原因。不仅心理障碍的人常常伴有失眠,即使正常人在情绪困扰、心理有压力时也会引起失眠。
曾经有个30多岁的女人到顾俊峰那里去做咨询,因为老公在外面有了别的女人,想要和她离婚。这事情对她打击很大,白天因为有别的事情在忙,还稍微好受一点。到晚上,只要一闭上眼睛就会想起老公和那女人的事情,然后就失眠。老公在外遇以后,她经常是头疼、整夜整夜睡不着觉。

顾俊峰说,其实这种情况挺多的。到他那边做婚姻情感方面咨询的人,或多或少都会有失眠的情况发生。

情感上有问题的人容易失眠,事业上有问题的人也容易失眠。有些人,外表看着很光鲜,事业做得很好,但他也失眠。因为他一直在努力研究有没有方法可以更成功。

另外,回忆以前的事情也很容易造成失眠。有人说自己头天晚上失眠了,为什么呀?没有特别的原因,就是想了很多以前的事情,结果越想越兴奋,最后就失眠了。

越怕失眠,越容易失眠

很多经常失眠的人往往都会有这样的

经历,越害怕失眠就越容易失眠。有个女孩子,没有任何预兆,也没有任何原因,失眠了一个晚上。

那个晚上的经历太可怕了,当时她还住在学校的宿舍里,晚上是断电的,她只能在黑暗中躺着。学校的宿舍是一个楼层的人共用一个厕所的,因为睡不着,就特别容易想上厕所,一个人去上厕所又很害怕。那个晚上,真的是只能用熬来形容了。

这次之后,这女孩子就经常失眠,因为失眠的遭遇太惨,她每天晚上都祈祷,“今天晚上不要失眠”,结果越是这样,就越容易失眠。本来睡眠还不错的女孩子,就患上了失眠。

顾俊峰说,其实这是一种很常见的现象,也是引起失眠的一个很常见的原因。失眠者往往对入睡时间估计过长,对睡眠时间又估计太短,这些人本身对失眠有较大的心理压力,常常是“越怕失眠越失眠”。这样的不良暗示,往往是导致失眠并且失眠经久不愈的重要原因。

可以用催眠来治疗失眠

要怎么样才能告别失眠呢?顾俊峰说,要保证睡眠时间和质量,不可忽视卧房的环境。房间不能太闹,不能太拥挤,床上用品要松软,窗帘最好是单一的冷色调,要厚重。房间的温度控制在20度左右,湿度控制在

60%。
顾俊峰告诉记者,其实可以通过催眠来改善睡眠。有时候遇到一些睡眠质量非常糟糕的咨询者,他也会给他们催眠,改善睡眠状况。

催眠也可以改善睡眠?那要怎么做呢?顾俊峰说,可以自己做一些自我催眠,也可以通过催眠师来做。

因为不少读者都有失眠的情况,记者特别联合杭州维情婚姻家庭咨询有限公司搞一场主题为“找回好睡眠”的催眠活动。

时间:3月29日下午2点。

地点:中山中路533号联邦教育202室。

想参加的读者赶紧报名了!

报名热线:85311082;

QQ:774768326

邮件:csjr2005@gmail.com(注明催眠)

报名时间:周五(上午9:30~下午4:30),下周一~周四(上午9:30~下午4:30)

我们会从中选择15名失眠情况比较严重的读者去体验。大家可以参照后边的催眠测试。

【教你一招】

自我催眠治疗失眠

很多失眠者去催眠师那边治疗时,催眠师都会布置一个作业,也就是这个自我催眠的办法。

第一周:

1、深呼吸。必须是腹部呼吸,把手放在腹部,想象腹部就像气球一样涨起来,用鼻子吸气,停三四秒,用嘴巴吐气,重复几次。

2、闭眼。

3、听到轻松的音乐。

4、给自己一些暗示。告诉自己,今天晚上会睡得很好,睡得非常舒服。这样一直暗示10次以上。

第二周:

1、温习上周的课程。

2、从25倒数到1,每数一个数字,给自己一个暗示:今天我会睡一个很舒服的觉,谁都不能叫醒我,会非常舒服。

第三周:

1、准备一些名片大小的卡片,然后在卡片上写上暗示语,然后每当空下来时,就开始默读这些卡片。
2、想象自己健康的时候是什么样子的。

【测一测】

你失眠吗?

本量表用于记录您对遇到过的睡眠障碍的自我表现评估。对于以下列出的问题,如果在过去1个月内每星期至少发生3次在您身上,就请您圈点相应的自我评估结果。

入睡时间(关灯后到睡着的时间)

0:没问题 1:轻微延迟
2:显著延迟 3:延迟严重或没有睡觉

夜间苏醒

0:没问题 1:轻微影响
2:显著影响 3:严重影响或没有睡觉

比期望的时间早醒

0:没问题 1:轻微提早
2:显著提早 3:严重提早或没有睡觉

总睡眠时间

0:足够 1:轻微不足
2:显著不足 3:严重不足或没有睡觉

总睡眠质量(无论睡多长时间)

0:满意 1:轻微不满
2:显著不满 3:严重不满或没有睡觉

白天情绪

0:正常 1:轻微低落
2:显著低落 3:严重低落

白天身体状况(体力/精神,如记忆力、认知功能和注意力等)

0:足够 1:轻微影响
2:显著影响 3:严重影响

白天思睡

0:不思睡 1:轻微思睡
2:显著思睡 3:严重思睡

自测标准:

如果总分小于4分为无睡眠障碍。

如果总分在4至6分为可疑失眠。

如果总分在6分以上为失眠。