Bx：

你好、我第一次来到这里、觉得这里的人都好好、也许我也该坚强起、和你们一样、看到你们我就看到了希望、也许真的心态是最最重要的、也许我不该抱怨那么多、相信自己始终会好起来的、我觉得自己很幸运、在无意来到这里、也相信这里人的每个人都会好起来、以后、我会经常来的、和大家一起努力的好起来、、

谢谢你的信任啊。常去精品区看看，看别人好转的经验。找对自己的方向，肯定能好的！

恩恩、会的、我昨晚睡的很好啊、你们都好加油、你现在好了吗？那个兔兔医生很专业哦

兔兔是很专业的。 我现在不吃任何药，每天睡六七小时，周末也能睡到八小时。一般半小时入睡。偶而也有入睡慢的时候，一周一次吧。不过不会影响我的心情。最近一个月来只有两三次入睡慢。呵呵。还不错，也是属于恢复期。 你一定要注意，如果出现反复的话，千万不能心慌沮丧。因为反复是恢复中很正常的现象，如果你不为此惊恐焦虑的话，几天后又好了。如此循环，随着恢复的程度加强，反复的间隔时间也会被拉长。

我就是反反复复的、有6个月了、你知道吗\我以前从来没有这样的失眠过、真的很痛苦、以前我最引以为傲的皮肤、现在糟糕的要死、还有就是眼袋、眼纹、随之而来、短短的半年、我身体也在发福中、我才24岁啊、每次照镜子看到整个人的状态、我的心都凉了、脾气也不好了、总是对父母发脾气、过后又后悔、不愿意出门、一般都在家、前段时间真的抑郁的想死、每次睡觉的时候是我最痛苦最恐惧的、我多想我自己变回原来的我、但现在好点、每天最少能睡到5个小时、一直在喝安神补脑液、就这两个星期、所以我要坚持下去、因为我明白一件事、心态是最重要的、希望你也比原来更好、我们一起加油！！！我下班咯、祝你今晚睡个好觉、明天下午来希望还能看见你给我勇气和决心、走咯

嗨，美女，别为皮肤担心，我以前也为皮肤啊眼袋啊担心不已，当时头皮掉得看到头皮，以为长不回来了。结果恢复得差不多了，一切又回来了，头发长得还好呢。你这么年轻，皮肤恢复没问题的。 我入睡慢的时候，就是躺在床上贴面膜，呵呵，不浪费时间。 至于发胖，一方面可能是药物的关系，我当时也胖了五斤。发现后我就天天去打羽毛球。控制住了。另一方面其实是因为躺得时间比较多吧，虽然睡着的时间短，这个是挺悲哀的，没办法，我当时也是如此，可见运动的重要性。 但是你现在每天差不多睡五小时，其实在吧里不算糟糕的。真的，多少人夜夜无眠啊。 会好的。小姑娘，虽然我也有反复的时候，不过不会影响我白天的心情了。 去打羽毛球吧，锻炼身体，健美体形，运动还使人开心，看过《律政俏佳人》吧，这可是里面的台词。最关键的是，我一个好友，最近在打羽毛球的时候，遇上了她的白马王子，好事将近啊，哈哈。

羽毛球要两个人呢、大热的天我和谁打啊、我真羡慕你啊现在还了、我也希望每天睡78个小时、这两天店长发现我上班偷偷上网了、没有及时的来

你好呀。这一周有事外出，没有上网，现在才回来。说到打羽毛球，就反映出人际交往的重要性了。所以一定要在单位或小区，有一两个朋友，不用太好，但是对于锻炼身体志同道合，现在想减肥的美女遍地都是啊，关键是你要去找。我就有一个跑友。呵呵。我的朋友为了打羽毛球，买了全套的高级球服球拍，上的是羽毛球馆，你要是经常去，自然能认识到愿意陪你搭档的球搭子。当然不一定要打羽毛球了，这只是个建议，其它锻炼的方法也很多啊。

对于恐惧，就是把它踩到脚下！容不得一点退缩，一丝苟且！不能留半分侥幸！对于失眠恐惧，持续了七八年，十几年，肯定是一种较之于常人多余的心理障碍，情节！只有狠狠地把它踩到脚下，才能傲对失眠，笑傲天下！回复正常！！！！！！！！！！！！！

我这些天老失眠，我是那种易受外界干扰的。宿舍超乱，有的人昼伏夜出，半夜打游戏看电影把音量调最大。有的人就能睡着，摇一下他的头照样不醒，酣声如雷。但我一受打扰就再也睡不着，例如有人在两点睡觉前拍几下球把我吵的整晚再也睡不着

别人一吵了我，我就气的想打他，但为了一个和谐的寝室环境憋住。跟吵我的人讲他也是一笑置之，之后我行我素

在贴的，大家说的大致都跟一样了，我也是其中一个。当然我现在20岁呢？半年失眠了。但我还是克服自己。

我几天几夜睡不着，吃了一颗安眠药，还一样的睡觉不踏实要么睡个半个小时就醒了。醒了之后一会又睡觉就这样有的时候觉得自己睡了好长时间了醒看时间才睡了几十分钟我会做梦梦很怕意识非常的清醒我会拼命的像去睁开眼但都需要好长的时间之后我就不敢再睡了好久没做这样的梦了但最近又开始做了

偶尔失眠的突然觉得自己其实很幸福

你好啊。后来，后来就是我好了。从七月份就不吃任何药了。八月中还有所反复，进入九月以来，完全找回了从小入睡的那种感觉。不过我的睡眠质量有待提高，但是从小就多梦，我希望今后能改善。继续加油。你怎么样呢？

你说得对。失眠的治疗，最忌的就是两个字，“怕”和“急“，恐惧只能加重病情，急于好转更是不现实的。这一定是个慢慢改善的过程。我很喜欢前任吧主“醒来空空无大千”说过的一句话—— 长期失眠后的心态：对生活中的一切变得淡定，对一切都无所谓，但欣欣然。

我能理解，相对女生宿舍要好得多，看来男生们更要学会注意公共环境，据说欧洲人就很在意这一点。如果留学生这样我行我素会遭到人家排斥的。我们中国什么时候人口素质也能提高到这样就好了。你很怕吵，一方面可能是性格比较敏感，另一方面试着补点维生素B族，钙镁片，改善神经衰弱。平时加强体育锻炼。相对的，体质特别好的人睡觉要踏实得多。

几天几夜睡不着，是有心事还是体质差？

我也很好啊，DANYU1977，很欣赏你，我猜你性格很好，解说的入情入理，我是从初中开始有失眠的，现在34了，这些年经过看贴等，得到了很大的益处，此外，自己也不断地总结经验，其实，正如很多人所说，失眠的人心态起伏是个很大的问题，把自己变的淡定，也不是件容易的事，需要慢慢来，冰冻三尺非一日之寒，去除也非一日之功。也是学会乐观、知足等良好心态的过程。我基本睡的很好，很早的时候，那时候懂的不多，吃过阿普杜伦，最多半个月，头晕晕的，此后就有些怕西药了，后来，有反复的时候，也吃过一两粒司若思，绝大部分都是自己调整的。希望你今后多在吧里指导啊，相信很多朋友从中受益，就象大千、欣静人等吧主一样！！！

恩说的好对啊我对身边的事或人都已经无所谓饿

两种都有，一直以来都是睡不踏实的

最近回复贴子不太及时，真抱歉。非常感谢你对我的肯定！我本人因为失眠，用了一年时间恢复好了，最糟糕的时候失眠吧帮过我，所以我想回报大家，才回到吧里来。我说的都是自己的一些感受，但希望有更为专业的人来帮助我们。也拜托你能为新人做出一些解答，让他们不要在焦虑恐惧的路上瞎走。从你的讲话，我觉得应该也是个性格沉稳之人。至少在失眠的锻炼下修出来了，这样多好，理智的人更有利于恢复。你说的这个自我调整相当有道理，关键在自己，失眠后医生药物都是帮助作用，如果自己心态不好，恐惧，不接受现实，不接受药物，药效都会打折扣。我今天刚看到一个吧友“哈空卡”说的话非常好，与大家分享 —— 康复的道路是曲折上升的，不是直线的，也不可能是直线。大家继续加油！

楼主有超凡的智慧和淡然的心态，同时又有菩萨一样的慈悲心肠，真心感谢你对我们的帮助。。。真的~~~~

我失眠一年了，也像你这样思考过，你现在调节的怎样了，想跟你借鉴借鉴经验~~

失眠又厉害了，不知该怎么办了

失眠千万别喝酒

病从口入啊!

我现在恢复得很好啊，七月底停了所有药，只吃维生素B族和钙镁片这一类的东西，八月份经历一次反复，九月份以后就很好了，完全找回从小入睡的感觉，睡前也会有牵挂入睡的想法，只是一秒钟闪念而过，一般二十分钟之内就入睡了。我想如果我不做失眠吧主的，可能早就忘掉失眠这回事了。我现在的问题是睡眠时间挺长，但质量不好，有时多梦易醒，有时早醒，但这不是失眠的后遗症。是我从小的毛病，以前对失眠一无所知的时候，不知道这也是毛病，没有在意过，现在了解了很多知识，原来这个也是可以调节的，我依然在努力。你现在是什么情况？

你说的对，酒精会损伤神经元，不利于恢复。

共勉！不少吧友都有跟我讲过，与失眠斗争一段时间之后，发现自己变得坚强了。是不是冥冥之中上天为我们设下的一道坎？后面的人生路还很长，塞翁失马焉知祸福？

danyu，你好，看到你给这么多人讲，我想问下你。我从16岁开始有了第一次失眠，是彻夜难眠的，后来发现睡眠变得好脆弱，有噪音睡不着特别害怕被吵到。还好一直到现在我28岁，失眠都不是连续的大概凌晨的12点差不多都能睡着。但是从今年的12月开始到今天我每天几乎都是凌晨2点3点睡着，到中午醒来。每次都是早早躺着睡不着，到了12点之后如果还是睡不着，我心里就很憋闷、难受、烦躁、想哭，我担心这种情况延续下去，因为今天我彻夜难眠。不知道该怎么办？吃了安眠药我也睡不着。担心这种情况持续，失眠真的太痛苦了。

补充下，我现在在家没有上班。上班的时候很少失眠一般都是晚上10点半就能睡着的。去年我也曾有不上班的经历但是睡眠还好，极少会出现凌晨睡着的情况。今年我是怎么了？这个12月以来每天我从凌晨睡到中午12点，每天睡眠8个以上或者是8个小时吧。但是我真的不想这样下去，我想12点之前能睡着。

因为凌晨2、3点睡着，中午起来，我一天的时间差不多都耽误了。我始终要工作的，这样下去我没有精力找工作的。呜呜

我曾经失眠11年 11岁失眠的 现在已经完全康复了哦 当时真的想死的心都有呢 做啥事都没精神... 身体消瘦 黑眼圈 吃不下饭 性功能下降 记忆力好像也不好失眠患者谈论 同病相连 大家一起抗战病魔 QQ群：203338558

朋友，你这个不能叫失眠吧？凌晨睡到中午12点？我们真正的失眠者是24小时都睡不着的。你应该是睡眠时间有问题，肯定跟你的休息在家有关系。即使是晚睡，最迟也要10点钟起床。过了12点很会影响晚上的休息。如果白天觉得困，下午三点之后也不得补眠。现在开始，把自己当成上班的人一样，不要太晚起床，作息一定要规律。早上迎着太阳出去走走，难得不用上班，让自己放宽心，过个轻松休闲的年！

失眠过的人确实会因此而变得睡眠脆弱，你这个词用得很形象。当我们对于失眠一无所知的时候，都会紧张害怕。我最开始时也一样，连续几天睡不着，就想自己会不会得了传说中的失眠症了，觉得好可怕，好害怕。越怕越睡不着，最后吓得想死。。。。现在，一切原来是这么简单，睡不好乃人之常情也。通过调整会好的。但同时，也一样要有思想准备，作为成年人，一年之中有小部分时候睡不好是可以接受的。

你的睡眠时间虽然不对，但一样有8小时以上的睡眠，比现在的中学生还幸福呢，这真是一件令人羡慕的事。你应该放宽心才对。你吃了安眠药也睡不着，你可知道，当你极度焦虑恐慌的时候，是完全可以抵制药效的。另外，你是否对于目前没有上班有一定的心理压力？没事的，小姑娘，好好享受一下不用上班的生活，过完年了重新出发！

这个到处药店都有卖，维生素B族有一个作用就是：增进免疫系统和神经系统的功能。 （ 你可以上百度查查）失眠者一般都会补充维B。但不是说吃了维B，你就能睡好，这二者没有直接的关系。维B不是安眠药。补充它是保健身体的一种手段。要坚持服用一段时间。

我很想去医院买安眠药吃，但是又不敢。家里人又不允许，怎么办

你是什么情况呢？你单独发个贴子吧，讲讲你的情况，失眠多久，睡眠时间多长，心态如何，生活如何，看看你是不是需要吃安眠药。

我是大2.失眠有3个月了，要很晚才睡着。我也不知道睡了多久，早上起来很困。头痛啊。昨天好像没睡着，情绪时好时坏。

我也是这样觉得，之前如果两天睡不着，吃个药，调整过来，就不会造成现在的慢性失眠了。我真想哭

难过的时候哭一下可以缓解压力。但是也别灰心，至少我们收获了经验，慢性失眠也能恢复的。不过。我认为要有这样一种心理准备，作为成年人，压力时时存在，想拥有孩子般心无牵挂的睡眠是不太可能了。也许这是成人的开始。一年当中，有一多半时间睡得不错，就是正常的了。有少数时间睡得不好，也要接受。如此，你才能不怕慢性失眠给你带来的的反反复复的恐慌。

朋友，新年好！过年出去玩了没有？我过年去外地啦，呆了十几天，一直住酒店，开始三天都要到两三点才入睡着，我就按照我以往的经验，第四天开始吃了两天安眠药调整了一下，环境也习惯了，后面就睡得比较好。现在回到家里，都睡得很好。虽然梦多，依然觉得满意，高兴。希望能给各位启发。

没有哦，都在家走亲戚。我现在也基本不出远门玩，以前读书的时候坐一两天的火车，也不知道怎么熬过来的。丹玉1997，你可是我在这个吧里，觉得最好的吧主，性格很好，总是给人家耐心细致的解答，而且你的经历就是普通人的经历，很可信，很容易共鸣。吧里有些是有点顿悟的感觉，好像突然明白了似的，而大部分的朋友估计就悟不出来。你真的不错啊，生活的很开心，看来你的爱人也很帮助你。你的老办法调整状态，是吃中药吧？我也没吃过药，也是调整心态，加强锻炼，吃点蜂王浆，上天不错，我现在也还好

你对我太过奖，实在不好意思。我失眠严重的时候，吧里帮过我，我现在回报大家是应该的。感谢你这样善解人意的好吧友对我的肯定！我说的老办法不是吃中药了。我现在不吃任何药，只吃维生素和钙镁片、倍力健这一类的保健品了。我的经验是说，凡是遇到连续三天睡不好的时候，我就会接下来连吃两天安眠药，让自己好好休息调整一下。绝不让自己再发生精力急剧衰退的情况。每次这样一调整就能缓过来，后面就睡得很好了。此类情况大概每两个月发生一次。我对安眠药没有恐惧，我知道吃两三天是没有问题的。恐药的时代已经过去。所以没有心理负担。只是大多数人达不到这个状态。

吧里的好贴很多啊。想当初我也是被几位吧主指导过帮助过，妞妞对我帮助可大了，永远感谢她！我也是爱看几个精品贴山水飞鸟鱼的《十年失眠好了，而它带给我的是--活着什么都不怕了》上元花火的《分享我战胜顽固失眠的经验》还有一个《因为不在意了，我的严重失眠不知不觉中好了》。。。从别人的顿悟中获得经验。从失眠这个经历上，我是验证了，人生是个不断学习不断认知不断进步的过程。朋友，和你交流很开心！祝好！

我后来睡眠挺好的，过年回家后我睡觉都早，起来的也早都是早上八点多起来的。现在我在找工作，好累，晚上一般十点多就睡着了。有时候十一点多，早晨七八点醒来。好起来了。其实以前上班时候我总是晚上十点多睡觉的，但是是六点半起来的。

danyu1997的这篇帖子，希望经常有人看到。每次看都象看到精神导师似的，很亲切，很入理、很普通、很易懂。如楼主看到，希望探讨一下：如失眠的人不那么样失眠了，但好像总不如正常的人那么会睡，一般人，因为从来都在睡方面无心里顾虑，所以不用做心理功课，坦然入睡，而失眠复愈者总是提醒自己，阳光乐观知足些，这样无意识的在心里总还是有牵挂，所以要达到无牵无挂，估计真的是个长期的过程啊。（人的大脑有没有控制睡眠的器官？我因头痛做过一次脑电波，结果医生看到脑电波图，就问你睡觉是不是不好）人其实总要和苦难时候比，才宽慰知足，而和好的比，就易计较得失。总之是乐观知足的心态，应该是适合人体健康的必要前提条件。

为你高兴！看来前面睡不好，是心里有压力。你今后也一定要注意保养身体，吃好点，作息要规律，体质强健的人就不容易失眠了。祝你找到好工作！加油！

你说得很对，失眠恢复者要想做到心无挂碍的入睡，是不容易。我现在虽然睡得挺好，但是一躺到床上，就会想起今天吧里的贴，有谁谁，我回了什么。。。。。。我想要是不当这个吧主，是不是早就可以忘掉这一切呢？呵呵。不过。也正因此，神经锻炼得很强大（一年多前一看到某些消极的贴子，就吓得心惊肉跳的。）我也一样的会给自己做心理功课，告诉自己现在还不错啊，少想事少记事少操心（表现为现在忘性很大，好事坏事都忘得快，呵呵，所以很少伤心难过了。）有一点，我能明显地感觉到，体质好的时候，躺上十几分钟，就迷迷糊糊了。所以，基本上我对于所有失眠朋友的第一要求是改善体质，作息规律。这个很容易做到。你觉得呢？

有道理的。我从哈尔滨的一位网友那学到的经验：08年10月开始天天坚持走路，这真是一个好习惯，对任何人的生活来说都是好习惯，是纯天然绿色环保出行方式。

有谁来帮帮我啊？

昨晚几乎一整夜没睡，抱着乐观的心态睡，但就是无法入睡，后来掉了个头睡，睡了一小会，又醒了，好长时间没这样了。不过有乐观的心态，人醒来和焦虑难过后人醒来，状态完全不一样。但睡不着人还是不舒服啊。

35岁的大男人，心却还象个孩子。怎么办，还是乐观，对吧，虽然乐观有时候也还失眠，DANYU1997，千悲一哀，我的朋友，还要向你们学习啊，虽然我近一两年都还好，但感觉还是需要学习你们啊！！！看你们的贴总象看到亲人的感觉，感同深受啊。

国星，看到你的回贴总是很高兴，就象你说的，象老朋友来了一样。这个反复啊，我也会有，过年时外出旅行二十天，至少18天睡不好，没睡意，可是早就知道会有反复，所以也没有压力，结果年后一回家，就又好了，天天睡得香。我从去年的这个时候，就这样想了，我们这种性格这种体质，如果后面这几十年都是这样，大部分时候能睡个差不多，有时候睡不着，偶而吃吃安眠药，我也觉得没什么，不会影响我的生活。做为成年人，现代的成年人，要正确看待睡眠问题。就象正确看待我们有可能在生活中遇到的波折一样。国星，你也很棒，我们继续加油吧！

丹玉1997，谢谢你的回复，真应了“相知无远近”的古话，我昨晚一觉醒来，不错。今天我在吧里看了下：雪影、兔兔和封心等人的贴。就是讨论吃西药和心理结合的贴。那里还看到你的留言。因为以前一直纠结于吃药还是心理调节，所以对吃西药的贴很排斥，加之大千、苏尔、你都基本是在很困难的情况下靠自己调节自愈。这次很仔细的看了他们的贴，和妞妞很像，他们的基本观点是失眠的人吃抗抑郁的药，然后再恢复，可以看出雪影是有很大改观的，睡的好，也不在乎药的副作用了，所以心态好，很利于恢复和正常。说实在的，我初中失眠以来，近些年感觉比以前好多了，一年就那么几次睡不好，但说实在的一旦失眠心理还是多少有些不自在。你失眠吃些什么安眠药调节啊！！！

象我看了他们的贴，总觉得我们不要那么去吃药吧，应该还是调节为主吧，你就是很好的例子，我和你有相同的一个观点，就是乐观就象一剂药，它迟早会发生作用的，也许象雪影他们吃的西药有类似的功效呢，只是它见效是一点点来的。

再啰嗦下，吧里的两种贴，一种是雪影他们的吃西药贴，一种是大千为代表的心理疗法贴，我发现很有意思。心医贴，基本是说治心为本，横下一条心，类似森田疗法，，药贴是说吃药解决生理的问题，再辅以心理治疗。所以，一般人如果看到这两种贴，一定会茫然，谁说的才对？ 兔兔医生说的给人启示的话什么叫放松？什么叫真正的顺其自然？ 该后悔就后悔去吧，该开心就开心吧 什么都接受，无所谓，把当下眼前的生活过好就是顺其自然 把自己从无用的，反复的精神矛盾痛苦中解放出来，你就正常啦你可以把你的矛盾思维担心害怕说给周围你觉得性格好开心的人，她们会惊异的说给你：你怎么想那么多，反正我没想那么多，想那么多有用吗？该干什么干什么去吧 这就是正常思维你如果能这样想坚持一些时日，药物都不用吃问题是你能坚持吗？老天给了你一个科学严谨的大脑，正常人用它改变创造人生世界了，体味人生奋斗的酸甜苦辣了，而焦虑抑郁患者呢？大脑里充了一箩筐担心，两箩筐害怕，半斤后悔自责，三两敏感，五斤脆弱，，用依赖油锅底，多疑料炝锅，每天爆炒或者文火慢炖你不累谁累？

咦？国星，谁告诉你，我是全靠自我调节好的？你一定没有看到我的别的贴子吧？2010年秋末，我进失眠吧，发的第一篇贴是《我的失眠经历与治愈》，是讲我吃西药的经过。2011年3月，第二篇是《我的失眠经历与治愈（下）》，是讲我吃中成药经历的。当初最严重的时候，要是没有西医救我，我可能都不在了。只是西医没有根治我，复发后，我是吃中成药的。前后吃了西药三个月，中成药九个月。但是同样吃药的大有人在，我恢复比较快比较好，是因为我的心理调节能力比较强。所以说心理+药物，二者相辅相成，最有效。

昨晚又没睡好，似乎调不过来，好晚吃了点以前剩的思诺思，半粒、半粒的吃，不过也没大效果。可能是药过期了。按你的方法，看来我必要时需要用西药调下，或中药，拿不准。今天准备去市精神医院看下有可能的话，DANGYU1997，我需要你的指导。不知道能同意不？qq616202502

这就是特别的矛盾，丹玉。特别是象我们这种自己曾经经历过很痛苦的过程，几乎没用过西药，能自己走到现在的，看到用药的贴，他们说的又那么又道理，而且确实活生生的列子摆在那，确实很不错。而我这种心理调节的恢复，不如用药有实际把握，药物真的把你催眠，比你自己有时候调节确实来的快。我这两天就是睡不好，如果我们用药一用又是一年，我还真没经历过。

其实，我觉得如果能调整下，把这个不好的情势控制住，可能合适些。但用什么去控制呢？短期用安眠药，还是雪影等说的SSRI呢，还是什么中成药呢？比较迷惑，希望丹玉给我个合理科学的建议。谢谢了！！！

今天中午还是睡不着，一点睡意也没，那种用药物调节，刚快睡一下的愿望变的好强烈，但是心里还是乐观，我觉得乐观一定比悲观失望的情绪好，因为这么多年来，我深深懂得这个道理。有乐观还有希望，悲观的情绪让人太难过了

你呀，我中午从来不睡午觉的。我本人如果连续三天睡不好，我会吃两天安眠药来调整，就是舒乐安定和佐匹换着吃。安眠药要吃的话，就要给足量，吃了就能睡，半个半个吃，只会加重你的心理负担，而且药效不好。事实上吃个两三次安眠药根本不会上瘾。你看那些出国倒时差的人，医生还会开给两天的安眠药呢。另外，抗抑郁药短期服用应该只适合偶而这一段睡眠质量不佳者吧，如果是长期失眠者，可能只吃几天不行的。你要详细问问雪影。

朋友你好。请正确看待药物，你的那位朋友她比较心急。我是吃中成药好的人，我吃了三个月才有效，六个月较稳定，九个月才停药。中药制剂，本来就不是安眠药，不可能吃上三五天就睡好了，所以我说她心急。当然医生也有解释不到位的地方。乌灵胶囊本身是好东西，就是价格贵，这是很多人无法坚持服用下去的主因。你本人失眠并不严重，更多的是属于睡眠质量不好的吧？我们吧里有多少人吃着安眠药才睡四五小时，要是能象你一样一定笑醒了。所以说，你用中成药保健身体是非常必要的手段。体质好的话，睡眠质量一定会上来。如果觉得乌灵贵的话，以后可以考虑服用同类型的中药制剂。但是是要坚持用一阵子。

说得很对，养生并不一定是为了治失眠，就算身体完全健康，好习惯也要一直继续下去。你说得能睡着，时长也可以，但易醒多梦，很多人恢复期都是这样的，还是神经过于紧张的原因，需要慢慢调理。我也是，从无法入眠到能睡着，再到睡好，用了几个月的时间呢。总之。要想心态好，任何时候都跟你最差的时候比，任何时候都跟那些最差的人比。你会发现自己的情况还不错，挺不错的呢。加油！

danyu，我这个月10号也要出差6天，本来心里压力比较大，看了你的帖子，好受些了。“顺应自然，为所当为”本来嘛，人生就该是这样。谢谢你,danyu

非常高兴你的感悟。假如睡不好就是生活的一部分，就接受好了。白天照样去做应该做的事，这样反而有效果。祝工作顺利！

非常感谢danyu,我也是严重失眠者，哪天把我的经历也写出来，祝愿大家都能康复！

朋友，请分享你的经验，至少我想我们能帮到刚失眠无头绪的人。愿大家都能早日康复！

你的感受非常正常。失眠者多数都是比较追求完美的人，加上失眠的阴影很重，怕自己又不好了，当然会有得失之心。怎么说呢，按我的经历，也是在经过多次反复后，变得神经很粗了，我是这么想的，每当睡好一觉，就觉得自己赚到啦，高兴得很。如果没睡好，就跟自己说“老毛病又犯了哈”，一笑而过。实在不能影响我的心情。你也要这么想，你很幸运，恢复得这么好，赚大了！应该每天都高高兴兴地，享受生活。建议看下吧里前辈 “kevint1234”的贴子《失眠是真的失去了眠吗？-- 回归自然的心法》http://tieba.baidu.com/p/1593851893

我也是一直持续的间断性失眠，前天晚上实在受不了了，跑到贴吧来了。看了大家的经历后心情平复了很多，半夜3电多回去就睡了，到第二天早上9点吧（之前的一天可是两天一夜没睡了哦）高兴死了。昨晚好像也是3点睡的，不过到今天早上7点多就醒了，后来有在被窝里窝了两个小时来着……

朋友，睡着就是胜利！虽然你昨天只有四个小时，但是跟你前面最差的时候比，还是好得很！永远跟自己最差的时候比，信心就会加强，心情才能开朗！如果是持续的间断失眠，平时注意保养身体，加强营养和锻炼。

楼主 我失眠四个月了 有时好有时反副 我的眼睛长了眼袋 我才20岁每天上班困 白天好困 晚上就不困了睡三到四个小时 我受够了 半夜还老哭 我的天纳 还让不让人活了啊

那你有治疗过吗？吃过什么药呢？

我的这种心态正常吗？我在2008年在大3有过很长一段时间，后来慢慢调整好了，没失眠了。但是心里对失眠始终有种恐惧感，担心再失眠，感觉心里始终有失眠的阴影缠着我，因为那段经历真的很难受。在2010年因为一些事，并也害怕再失眠，而我真的又开始失眠了，我开始更担心了，因为我正面换工作，担心如果失眠没睡好肯定会影响我找工作的，也会影响我工作，但是我已经毕业了必须要有工作养活自己，所以更恐惧失眠。我就怎么得了这个，感觉失眠好像就把这辈子毁了一样，你们说我的心里是不是不正常啊？？？？？？

丹玉吧主，请你就我上面的陈述帮我分析分析，我到底是什么心理啊？我感觉失眠都让我远离了我原来的自己，现在都不知道自己是怎么了，失眠了，精神也不好，也不想让同事看出来，感觉有点自卑了。谢谢你。

我在2008年在大3地震后出现了焦虑失眠，那个时候把失眠看的太重要了觉得睡不着觉肯定会死而，而且之前我从没有过失眠，即便是读了复读了2次高3考大学，我都没失眠过，所以对自己突然失眠了真的很不理解，慢慢的恶性循环就很长一段时间失眠了，没心情无精打采的，后来吃过药，但是还是靠自己慢慢调整好的，没失眠了。但是心里对失眠始终有种恐惧感，担心再失眠，感觉心里始终有失眠的阴影缠着我，因为那段经历真的很难受。在2010年因为一些事，心里有失眠的阴影，害怕再重复2008年的那次失眠经历，而我真的又开始失眠了，我开始更担心了，因为我正面临换工作，担心如果失眠没睡好肯定会影响我找好工作的，即便找到了好工作恶性循环的失眠也会影响我工作，但是我已经毕业了必须要有工作养活自己，所以更恐惧失眠，可能就觉得失眠了就会对我的工作有影响。

你的心理没有不正常，而是很正常。没有哪个人经历过严重失眠而不害怕的。不论失眠的起因如何，大多数人从偶而失眠变成严重都是因为“怕失眠而失眠”。但是，终有一天你会发现，“怕”解决不了任何问题。失眠也好，我们生活中遇到的种种困难种种挫折也好，怕是解决不了的。哭泣、伤感、焦虑、忧心忡忡全都没有用。你如果有仔细读过我的这篇贴，就应该明白我的看法，无论是什么事，最坏的结果是怎样？你能不能接受最坏的结果？如果可以，那还有什么好怕的呢？

接着再说一点，你读一下120楼和122楼朋友的感悟。她也是一个典型的代表。失眠时间不算长，恢复了不少，但恐惧感没有消除。好在，她的领悟力很强。所以说，你的心理是正常的，但心态不够好，你多看看吧里的精品贴，少看求助贴。看看恢复者的感悟是怎样的？恢复者和所谓的长期失眠者差距就在于，前者已经无视失眠带来的困扰，反而积极地投入到生活中去，而后者始终在睡眠上打转转。希望你能正确理解睡眠的真正状态，它同我们的人生一样，有高峰有低谷，有起有落，不是一成不变的，象你，遇上些事情睡不好，这是成年人正常的睡眠状态啊，不等于你就又失眠了复发了什么的。你从前失眠过，但恢复好了，这是多么幸运的事，应该高兴，而不是恐惧！这一次也应该相信自己。建议你平时生活丰富点，购物娱乐运动交友，减少对于睡眠的关注度。另外，几天睡不好时，适合用安眠药调节一下。

谢谢黛玉姐姐回复了我，我觉得我就是一个“怕”字，才会这样，我现在也失眠精神不好，我就怕公司同事看出来我精神不好，或者说怕他们看出我心情不好，怕失眠了，工作没做好，丢了工作，又去再找；怕失眠了，影响到我找好工作，等等。我姐姐也经常说我就是太胆小了，总是叫我要胆大，做好自己该做的，不管别人怎么说。 长期这样失眠了感觉对很多事都不感兴趣了，和朋友、同事其他人交流的时候没精神也没心情，所以就感觉有点不自在和自卑，所以我有时在想我会不会哪天转化成社交恐惧了。呵呵。

你跟我第一次失眠的经历感受一样了，突然哪天晚上睡好了，早上起来很高兴满足，可突然又担心今天晚上能不能跟昨晚一样谁的好，于是就开始紧张了，就是太患得患失了。

能理解！有个初中的女生跟我说，她怕过之后，有一天忽然想到，失眠也许就是上天锻炼她，让她早点成长的途径！我很佩服她，年龄这么小，心却在成熟。与你共勉！同时，如果心态还是调整不好睡眠，请不要讳疾忌医，如果得了重感冒，你要不要去就医？

黛玉姐姐，原来你之前和我们有过同样的经历和感受，现在你挺过来了，人家都说战胜了困难之后，之前的那些困难就是人生当中最宝贵的一笔财富，现在你已经拥有了这笔财富，并切还用这笔宝贵的财富来帮助我们拥有更多的财富。

嗯，我现在家里还留着之前买的药，一直都放着，不敢吃，也不想丢，就这样矛盾的，而且这药还贵，那个药就花了我700多。现在的药真的太贵，所以病生不起啊。我们都要健健康康的，健康就是在创造财富了，嘻嘻。

有没有过期啊？如果过期了，直接扔掉算了，眼不见心不烦。

医生就给我开了些安眠药 我这次再去看看

有可能快过期了哦，就是眼不见心不烦嘎，有时拿其它药看到它就会想起以前的那段经历。什么时候丢了算求了。呵呵

看来你的睡眠问题已经不是什么问题了，恭喜你。我昨晚从11点睡到1点过就醒了，睡着了两个多小时，醒来心里很烦躁，想着睡不着要影响下周一的工作了。想吃药吧，可是老公不让我吃，说是我的心理问题，解决不了什么问题，老公给我讲了一大推道理，可我觉得自己真的好无助，哭了一会儿，老公一个人也去沙发上看电视了，我知道是我影响他的心情了。你之前失眠会不会害怕影响工作这些呢？就会觉得紧张有压力。

好妹妹，还是要夸一次，你的领悟力相当好！我们同是天涯失眠人，相逢何必曾相识，呵呵。如果不是曾经失眠，我也不会到这里来了。但是正如你所说，现在走出失眠的我，确实感受到：失眠带给我们的不仅仅是痛苦，还有很多的收获！看到你的几条回复，都让我觉得你是个很棒的女孩子，相信经过这一关，也没有什么可以难倒你！加油！

光吃安眠药不行的，还是要去正规医院的精神卫生科或神经内科。另外，也不太清楚你的详细情况，但是无论是哪种，心态加药物无疑是最科学的。

给你一个小小的建议：不要跟未曾失眠过的人讨论失眠的话题。因为这种痛苦他们是理解不了的。所以失眠者在生活很难找到沟通对象。和人家说得多了，一个是让别人心烦，觉得睡不好无非你自己想得太多，另一个是你得不到理解和安慰，内心受到伤害。而且，我不喜欢没失眠过的人指导失眠者吃药什么的。但你的问题应该不是光吃安眠药的问题，如果心理压力很大，自己无法调控的话，可以适当服用低剂量的抗焦虑药。

愿你象146楼的妹妹那样，在生活中不要跟人谈论失眠的话题，如果心情不好，可以来吧里倾诉。生活中不说失眠的事，正是为了让你忘却失眠，如果你老想着它，它自然会困扰你。所以白天工作生活，该干什么干什么。关于失眠影响工作，我是这样的，最严重的那些天，我会请假。我也建议实在多天没有睡好的朋友，要请两天假缓解一下压力。但是如果是长期失眠者，时好时不好的那种，一定要保持正常的工作与生活，只有投入到工作中去，才能淡忘睡眠。

嗯，如果我失眠了的话，我心情就不好，上班心情也不好，但是我又不希望别的同事看到我心情不好或晓得我失眠，觉得人家知道我失眠怎么的，感觉有点丢脸的一样，所以上班就感觉有压力，紧张，你觉得我的心态和想法是不是有问题？我跟我老公也说过我的想法和感受，他说没什么啊，你看有些30多对的女的还没结婚，在公司上班不是也觉得丢脸了，人家还是照样上班。

多年的失眠已经使我身心憔悴

你老公讲话很道理！事实上，失眠者大多数都有比较追求完美、个性细腻敏感、比较在意别人对自己看法的特点。然而，现在这个社会，每个人关心的都是自己，实在不会有太多人关注你。即使有关注，那也极为短暂。对吗？希望你能想明白。

如果是平时，我会劝他先上点抗焦虑药，因为按你所说，他显然自己无法达到调整状态。但是现在离高考还有十几天，我也没有办法。抗焦虑药头几天可能会有不适的反应，他要是恐药就什么也不成了。不如，你劝他隔一天吃一次安眠药，保证一定的睡眠，先把高考过去再说。

调整心态，你就让他去看几篇精华贴。不知道你朋友这种情况有多久了，如果有几年时间的话，还是建议高考后用药物辅助。因为长期失眠并且自己无法调整的人，神经受损严重，比较衰弱，排斥药物实在是因小失大。

谢谢您的指导，我会坚持下去的！！加油！！

没有,担心是正常的,我也是2008年失眠的近两个月,那时候我高三,从那以后我也恐惧,还怕很别人一起睡,担心应该是正常的,我也担心,但是越担心就越危险,唉!

你写得这一段心理历程真是太好了！你应该单独发个贴，讲讲自己的经历，我给你加个精华！记着要分段发，不要一下子发一大段。

小诗人，好久不见哦！你说的很对，失眠将来一定可以成为你骄傲的资本。真的，我最近也遇到一些事情，但是比想象中镇定多了，我当时就在想，幸亏一年多的失眠经历让我能如此淡定。你现在不也淡定多了吗？相信考试成绩也很好。很喜欢看你的诗，有空多写点。

黛玉你好，我现在处于失眠的康复期，在我自己的帖子“我的孕期&产后失眠经历”中也提到了一些，康复期间最明显的状态就是早醒，和夜里醒来不易入睡，这个是不是每个失眠患者都会经历的一个过程啊？我现在的状态是晚上10点半到11点躺下，12点入睡，睡到早晨4,5点就醒来了。已经持续一段时间了。。。

楼主 我跟你一样，以前也是失眠者，有段时间想过要自杀的，但是想到我的父母，因为父母所以选择面对，后来找到了自己的好方法，虽然睡眠的时间不长 但是我每天也很满足 能睡下 有休息就好了，现在从不觉得自己是个病人，把自己当成正常生活的 人，一天该做就做，该怎么就怎么样，慢慢就好了，心态也变好了，现在周边的人都说我心态很好，其实我想说的是 当你是一个失眠者的时候别把自己当成一个失眠者 要平凡的看待 会更好点，也明白了生活中每个人每些事其实只要善于发现找对方法 生活很多事都是很简单的，只是有时候没发现到适合我们自己而已，如果能从失眠走出来真的是一件很幸福的事情 也能明白很多......因为今天的朋友说他失眠 所以我想除了我的办法能帮到之外，我想多说看别人的意见，也许能帮助到他，因为这个也要看个人的心态 看法，我的不一定适合她们，因为我们生活的不一样 发现的东西不一定一样，但是我相信一样的就是 当你是一个病别把自己看成一个病人，只是我们还没有找对自己适合自己的方法

你很厉害哦，希望我有一天也能跟你一样，可以不再在乎失眠这件事。

最近工作辛苦,白天上班晚上摆摊 累的又回到失眠状态,黛玉姐,我也有一个体会就是体质和心里这个规律,你给分析一下对不对.,,我本身体质就不是很好,只要我耐心的调整一下体质,比如说坚持吃红枣,泡脚啊 捏一些穴位, 不知不觉恐惧和焦虑就轻一点, 睡觉也不想它了,但就像我最近工作很忙,很少注意体质就忙着挣钱去了 吃也没怎么吃好, 晚上睡觉时候莫名的恐惧,, 我记得你好几个帖子都提到过,但我现在找又没找到。。只要体质好一些失眠就会减少一分，在加上心理的调节 应该是这个方向吧。呵呵，可能都是你要说的重复的话了，那你就帮我在说说这两个方面吧~嘿嘿

失眠者=好人，真的是这样的哦~

我觉得我比吧里好多人都强，白天压根不想睡眠的事情，就是最近挣钱挣得不管身体了，失眠又来了 晚上又开始恐惧失眠了，又让我开始关注睡眠了 哎，果然啊，更多的钱并不能带来更多的快乐，也并不能消除对失眠的恐惧

你会的，楼下的说吃红枣 也是对的，多吃红枣也有帮助，但是主要还是心理，吃的也要配合，生活调节好 心态调整好 心情放好，我希望你也能做好，因为曾经的失眠现在让我看到别人说也在失眠我也能体会到那种失眠的痛苦，所以我也特希望他们也能跟我一样好起来，我真心祝愿他们好！

你好。关于恢复期可能出现的状况，看了很多贴，看到吧友们的反馈，以及我自己的情况，觉得每个人可能不一样，也可能都有。我就是啊，在去年这个时候，有时早醒、有时入睡慢，有时恶梦连连，有时也能一觉睡到天亮。但是我一直觉得只要能睡着两三个小时就不会影响我的心情。早醒的时候，我就躺着云游四海，想电影想故事，过上一两个小时也能睡着。晚睡的时候，我就想哪怕我三点睡着，到六点，还能睡三个小时呢，也不坏。结果不知不觉也就睡着了。哎，总之就是不管怎么着都能给自己宽心吧。而且我基本上每天早上六点半起床，送完孩子上学就去晨跑了。周末会赖着多睡。其实你的情况不错啊，每天至少也有四五小时，我们吧里有不少人吃着安眠药也才睡四五小时。所以，不要在意这种现象。慢慢会更好的。不要给自己压力，有时候连续的早醒也是有压力的表现。

朋友，你的话又一次令我感动了。“每天很满足 能睡下，有休息就好了，现在从不觉得自己是个病人，把自己当成正常生活的 人，一天该做就做”。。。。。说得真好！很高兴又看到这样一位朋友，这是我最希望看到的！这其实也是森田疗法的精髓。我觉得我们吧里的人有两种病，一种是初期失眠者的“睡眠恐惧症”，怕失眠而失眠；另一种是长期失眠者的“睡眠贪欲症”，很多人对于失眠后的睡眠永远不满足，无论哪种情况都觉得自己没有好、睡得不好、怕反复。。。。。其实如你所说，如果把自己当病人，那就永远是病人。睡得多少以白天不累为准，想那么多干嘛呢。欢迎你以后也多多开导失眠的朋友，让他们早日走出阴影！

你说很对哟，你是幸运的呢，睡眠能恢复，也能去挣钱，虽然有反复，但是你也意识到了保健身体的重要性。这也是收获吧。我以前是说过好多次的，我特别在意体质问题。因为我发现我们吧里90%以上的人体质都不行，学生和女生几乎99%。所以要特别排除三点：体质差、多思多虑、作息不规律。关于保健身体，我想，即使不失眠的人，也应该保健身体，这才是对自己负责，对家人负责。你可以下午时间及晚饭后红枣枸杞泡水喝，完了把它们吃掉。对身体及睡眠都有好处。

你说的有道理，失眠的人有时候就会对自己的睡眠过度苛求。

嗯 嘿嘿 谢谢黛玉姐哦。哦 对了 如果你挺注重养身的我建议你看求医不如求己 这本书 是中里巴人写的 特别好，不知道你看了没哦？！正好他在他第四本书心病还需心药医 里面说道强迫症以及抑郁症的本质就是身体里面有浊气，所以才会产生过度的恐惧，所以体质还是非常重要的哦 改变体质情绪也会跟着改变！但也别只指望改变体质，最主要的还是修心最重要，

我是很庆幸我自己走出来了，当我听到我好朋友失眠， 我很想帮助她，可是我只能说出我的看法，他们能不能领会是一回事，其实这个心态真的很重要，一个念头的决定会有许多的成果。不过作息也很重要，生活有规律也能建起信心，

失眠时候的那个我，我很少去看失眠的事情，因为我知道以前看过一些书，听过一些话，说失眠的事，让我有些感触，有些人吃药一吃就是10年但是没见好，我想失眠也许身体差但是我们可以自己生活慢慢调理，过了一段时间不行我们在吃药试试，但是途中不要听太多关于失眠的事情，因为失眠的心很脆弱有时候就像文字控一样，一念之间会给我们不一样的抉择，还有失眠调理心态得摆好，怎么摆好，就是把自己当成往常的一个正常人一样，别老觉得自己是个失眠者，这样才有好心态，要是老觉得自己是个失眠者 想多了会把自己带入另外一个状态的，还有生活作息要有规律，别太懒散，这样能帮你找到信心，是在无聊上当当网 找些书来看，什么书都好就是不要抱着失眠者去找书，其实我失眠一开始就很简单化也许是以前听多了，所以自己失眠的时候不想听太多，想太多，不想自己当自己是一个失眠人，不想认为失眠是一种病态，觉得是一种调理生活的境遇，我用了1年多的时间摆脱掉......现在不失眠，但是睡觉有时候会有些难眠但是我也很满足，美丽的生活由心而定，希望能帮助他们好起来......

你好 我现在才十七岁 我觉得我没压力也没烦恼 可是失眠不知不觉就来了 后来去吊药水好了一两个月 可是最近又复发了 现在搞得我比上一次还难受 每天看着周围的同学都觉得自己好丑 眼袋黑眼圈很重 很早就上床休息了 觉得很累 可是睡很久都睡不着 也没有心里很烦躁的感觉 可就是睡不着 有的时候天亮了也不知道自己晚上到底又没有睡着 每天都觉得很累 心里很难受 几近崩溃的感觉…

我感觉到你想的比我更深入了，“可能刚开始大家都一样都是抱着治好病的心态去实践的，结果都是好一段时间，过几天就又不行了，说什么反复了，其实还是没明白他究竟告诉大家一个什么道理，目的错了，所以失败。”你一定要总结一下自己的经历，发贴出来给大家分享。

是的，时间不光可以改变病情，更能改变我们看问题的眼光和生活的态度。加油！

黛玉，我三月底不吃安定到现在，每天躺下就能睡着，很少有入睡困难的时候，已经三十多天了，昨晚上有些热，有些烦躁，十二点多才睡着，到四点多就醒了，睡眠很浅，这是恢复期会出现的情况吗？

我感觉自己似乎不是心态问题，是没睡意

有时候觉得环境对自己的影响还是很大，有点声音就会造成干扰，什么时候能克服这些呢

这不是恢复期出现的问题，是正常人都会出现的情况。没有哪个人天天躺下去就睡着，一觉睡到大天亮，除非是小婴儿。成年人都有偶然睡不好的时候，但是只有失眠过的人特别在意，总会下意识地往失眠上面拉。其实真得没什么。所谓天下本无事，庸人自扰之。（不是说你是庸人，别介意啊，是指我们这些曾经遭受失眠伤害的人，太敏感了，呵呵）

可是黛玉，前天晚上也是十二点才睡着，早上早早就醒了，已经两天了，一方面我对自己说，失眠来吧，即便是永远失眠也死不了，我也不怕，可另一方面还是怕又退回去了，又回到从前，真是矛盾

如果不去管它，置之不理，不知会持续几天

就是睡眠很浅，质量差，白天精神倒还可以

我自己的经验就是：出现睡不着的时候就看看书听收音机什么的，反正不管它，过两天自己就好了。如果连续三天睡得不好，我就吃点安眠药调节一下，一下子就缓过来了。最长是一次是十几天，短了就是三五天。我刚刚还在跟一个吧友讲“你们的问题就是怕回到最糟的状态”其实，你想过没有，从前最糟的阶段你都过来了，还怕什么呢？我就是这样想的：最糟的时候我都遇到过，而且我战胜了它，如果再回到从前，我相信我还能好过来！我知道怎么样来调整，内心固然有点不开心，但也充满了自信，还有点自豪。这种自信就是从多次反复中得到的力量。这也许就是我和大多数吧友不一样的地方吧。希望你也能这样！

朋友，很多不失眠的人，睡眠也很浅的。这个跟体质也有关系。但是只有失眠过的人特别在乎。

确实不在乎不关注，睡眠就回来了，谢谢黛玉的答复，让人看了心里暖暖的

失眠的人太敏感了，许多小的细节都觉得很大很大，等神经变粗了可能就好了

反复拜读啊，真的难就难在不关注，虽然嘴里说的失眠你本事把老子搞死，你搞不死我我搞死你，tmd不就一晚上不睡觉了么有撒的~但心里还是为了睡觉才这么想的！为什么为什么还是放不开啊

黛玉吧主，我一直没有吃西药，想问一下吃治疗神经衰弱的中成药能不能辅助治疗失眠？我吃的是补肾的中成药，上面写着治疗神经衰弱，看之前有人发帖说吃补肾的药把失眠治好了？

有人这样吃好的。但是你是哪种情况呢？为什么失眠？多久？平时表现如何？现在吃的什么药？

我之前看中医他说我有些肾虚，阴阳两虚吧。现在在吃壮腰健肾丸，才吃2.3天，我上网查了，说这个治疗肾虚和因肾虚而造成的神经衰弱，还有神经官能症。百度百科里面查的，我失眠是断断续续的，今年22岁，我明白肯定是心里因素，我从初二开始失眠的吧，引线就是暑假想人是怎么睡着的 我想看看我自己怎么睡着的，然后就睡不着了，之后就和别人一样担心睡不着而睡不着的，但我一上学都好了，也不想了，后面记得高二复发一次也是假期，上学了一段时间又好了，但是那阵子我觉得自己肯定是强迫症抑郁症焦虑症，因为那阵子在网上就查这些东西，睡眠上面还一直还好，然后一直应该到去年8月份左右，前面工作都挺顺利的，失眠突如其来 来势凶猛啊，应该是一直到现在睡眠都不是很好，好几天坏几天，其实我根本不想关注，我个人自己做生意，一天想的都是生意的事，白天也不想，但要有一晚上睡不好就又把我拉回到关注到失眠里面了，，，前几天还好，昨天晚上又想大不了不睡了，但还是为了想睡好，果然就没有睡好。睡了两个小时。。现在真的有些焦虑和恐惧，，也就是这个情况，像我这个情况需要看西医吗？ 我还打算星期一去看医生去，哦 对了 我自己买点谷维素吃可以吗？谢谢黛玉姐了~

朋友，抱歉，贴子有点多，今天才看到。不一定是有烦恼才睡不着，人会感冒会生产，神经也会生病啊，也许你体质不好，神经衰弱呢？说说看，医院给你吊得什么药水？

最近几天都不怎么睡的好，就是很想睡，大脑却睡不着。每天都要两三点才能睡，吧主，你说这是怎么了。。。

一，吃中成药给自己三个月的时间来看疗效。几天十几天是没结果的。谷维素和VB、钙镁片都可以吃的，调养神经的，但它不是吃了就能睡着的药，要明确这一点，不能一吃就抱着什么希望。二、去年突然睡不好，有没有发生什么事呢？或者是体质差？三，很多人喜欢查资料，然后给自己套上焦虑症抑郁症之类的帽子。其实焦虑症并没有那么可怕，现代都市人哪个不焦虑呢。所以不要为此而困扰。如果你希望从西医上进行治疗的话，可以考虑服用一段时间抗焦虑药，你应该在置顶贴看到不少吧友都是通过抗焦虑药或抗抑郁药来调理神经的。。我总觉得失眠也是成年人生活的一部分，毕竟我们不是无忧无虑的儿童。所以偶而有睡不好的时候，应该告诉自己这是成年人正常的状态，应该接受它，而不是排斥。

如果你是刚刚发生这种情况，可以上药店买点复方枣仁胶囊，是中药枣仁加上一点儿催眠剂，不算真正的安眠药，尽快睡几个好觉调整过来。早晚服用安神补脑液试试看。

哦 对了 黛玉吧主，我想先从中医方面试试，+保健品+心里调整你说中成药要吃3个月？药店的人和说明书都说两周左右？吃多了不会又影响吧呵呵，我记得你说过也吃过中成药吧，好像也吃了好久吧？

来喽~今天爬起了个大早，但心里一点都没有紧张 这种感觉好爽啊，虽然我基本上一夜没有睡，我自己琢磨了一下，我应该就是在大前天晚上开始反复的吧，大前天晚上是应该睡了两个小时，情绪差劲的很，还是关于看了睡不好第二天怎么不好之类的养生说法，其实我之前在难受都能睡着，就是入睡比较困难，时间要长一点，不过也是好上几天然后又一天两天睡不好。也不影响第二天，第二天也不咋想。但大前天晚上反复我就特别害怕，前天晚上也是两个小时，想了一下也就是在睡着的那一刻又害怕清醒过来，或者说怎么进入那一刻睡眠的，还是害怕睡不着！昨天晚上吃了两粒b族，3点多躺下的吧，之前一直听英语口语来分散注意力，不过还是很紧张，最后躺床上好好的想了一下，稍微想开了一点点点，起来一点都不紧张，今天赶紧记下来，我躺那里就想，我躺到这里有两种结果，一种是睡着了，一种是睡不着失眠一夜，一个是好结果，一个是最坏的结果，睡着了固然能接受，而且会很高兴，不用自己主动接受人自动就会接受，因为大家都希望能睡着，但是睡不着就不一样，不一定是人人都能接受的，害怕第二天难受之类的，但心理能主动接受睡不着的人应该是大智慧的人，大自然的东西都是相对的，有好有坏么，有晴有阴，这些都是自然规律，必然的，人为也控制不了的，为什么能接受的了好为什么不能接受的了坏呢？这些都是自然规律啊~还是归终到底自己的完善欲太强了，只想好的一面了，不想想自然规律中也有坏的一面！所以这样想了一些我心理平静了许多！我就这样关联的想了下去，想我这样完善欲太强的人，应该这样想：准备要做事情{就比如睡觉这件事，其他事也行}的时候要尽人事 听天命，做最坏的打算，并且一定要接受他！天命肯定就两种结果，好坏，好，希望自己能睡着，我接受你，坏，彻底失眠了，我也接受你。这是自然规律有好有坏么！tmd，不就是一晚上不睡觉么，我接受你！！不要希望着我能睡着，那就是完善欲太强了！事情结束了，{早上起床了}结果好坏，好，睡着了，坏，彻夜未眠。那么可以总结一下，开始希望的是好 结果也两个： ↗ 睡着了 {固然好，但欲速则不达} 完善欲太强的人太希望自己睡着 ↘ 彻夜未眠{希望越大，失望越大，第二天情绪糟糕 一高一地，落差太大} 开始最坏打算 结果也两个： ↗ 睡着了 {喜出望外，走上良性循环} 报最坏打算，不睡了 ↘ 彻夜未眠{本来就接受了，没什么的，预料之中， 影响不大，就会觉得睡不睡无所谓 也就不关注，睡眠就会好}我靠，我大晚上躺那里做了道物理题么？- -想到哪儿写到哪儿，也不知道对不对，胡写着玩的，吧主别介意~反正今天我起来不是太难受了，像昨天这个时候还在贴吧里面紧张的看着帖子呢要学的东西还很多，想想这些东西可能容易，但开始做确实难。。。给自己加油吧。。。

你挺棒的，总结得完全合理，看来悟性相当好，有些事一旦想通就没有那么可怕了。有单独发贴加精华的水准。我吃中成药三个月才有效，六个月才比较稳定，九个月停药。个人感觉更多是一方面改善体质，一方面给自己一个心理暗示，我在积极治疗。结果就是体质加强了，心情也平静，慢慢就好多了。你做生意也比较辛苦，还可以常去盲人按摩，主要是按头部，热乎乎的很舒服，也能助眠。

丹姐，我的病情是这样的，晚上睡下去总是要迷糊一阵子，然后清醒，基本上每天晚上都要到了1点左右才能睡着，中午也是这样，但是中午是迷糊之后就睡不着了，下午好乏，我这个你看是什么原因呢？一个月了

朋友你好。说真的，我对病理方面不懂，只能从情绪上心态上开导别人。我想知道，你睡下后迷糊一阵然后清醒，那情绪如何？一般睡几小时？你的体质如何？作息是否规律？

而且我是一个爱美的女人，虽然年纪也不小了，２９了，但是走出去，没有一个人会认为我结了婚，生了孩子，所以我就是怕失眠会影响到我的皮肤，才这样恶性下去的。而且在公司我很在意别人对我的看法。

情绪一般稳定，也有不稳定的时候，不稳定那就要3,4点才能睡着了，一般睡6，7个小时，体质还可以，以前作息不怎么规律，现在好多了，怕了。

黛玉姐太抬举我了，只是自己的一些小感悟记录一下 ~ 哈哈，我可占时还没有那么好的悟性哦~我也期待自己能走出来，到时候也能帮助更多的人~汇报情况，昨晚一觉到今天早上，而且没有梦，太他妈的爽了~应该连着两天基本上没睡，真觉得自己不会睡觉了，半夜醒了一下，我靠，我睡着了！这一觉太催人奋进了啊，想想我是怎么睡着的，我也要记录一下昨晚躺倒那里，已经挺累的，我想到了一些自然规律，人饿了去吃饭，渴了去喝水，憋了去撒尿拉屎，这些完全是自然规律，吃饭撒尿拉屎它都有自己一套系统区完成，我们根本就没管过，那好一个道理，睡觉也是自然规律，累了就去睡觉，这也是自然规律，也是我们人为管不了的！是大自然造就了我，我今天晚上完全把我自己交给大自然了，大自然是我的亲爹啊， 我完全服从你老人家的管理，我完全的把自己交给你了！（我钱两天一直是到快睡着的时候，一想睡觉就吓醒了，觉得自己完蛋了不会睡觉了），然后也没像我之前发的帖子那样，想自己打算不睡了之类的，我完全把自己交给大自然，然后就想想自己的小生意，自己的目标，未来的一些小规划，就睡着了！今天起来的感觉真是泪流满面啊不过我的性格还是患得患失，完善欲太强，今儿其实也有担心，昨天睡得太好，今天晚上在睡不好怎么办~？失眠吧真好，还是一个能让我说话倾诉的的地方，还有人帮我，想想以前失眠都是默默一个人想这些东西，也不会给别人分享出来~

很多人发病前都有过作息不规律的现象，你现在慢慢调整，会好的。事实上，我们吧里不少人吃着安眠药才睡四五小时，白天根本不敢补眠。所以，你的六七小时真的不算差，你应该从心态上先接受这一点，跟别人比我还挺不错的。因为你要是老觉得我睡觉不好，心中有压力，就会影响你的入睡。你试试看早晚安神补脑液，或者脑心舒口服液。（先上百度查一下是否适合自己）另外加上维生素B族，钙镁片、刺五加，这些东西服用一段时间后可以抑制神经的兴奋，同时可以保健身体。饮食注意营养。

失眠者多数有着相同的性格特征：比较追求完美，心思细腻，多思多虑，喜欢未雨绸缪，比较在意别人对自己的看法。我以前也这样，现在经过失眠的考验，性格好多了，过了的事我不想，太远的事也不想，认真过好当下的每一天。别人伤害了我，快点忘记，自己做了错事，也不苛求，学会原谅自己。你也是属于多思多虑型的，以后神经粗一点。就比如爱美的问题，我在失眠初期也是对黑眼圈深恶痛绝，怕自己老了丑了，再也不好看了。但事实证明，睡上一星期好觉，什么都能回来，真的！因为人美不美重要的是一股精神气，神采飞扬怎么都是漂亮的。而不是五官上的细节。我们吧里相当多的人因为怕长痘痘怕黑眼圈怕掉头发而思来想去，结果反而导致更严重的失眠，后来醒悟了，发现划不来。

连续的早醒通常都是有压力的表现，你就是心里压力太大。给你说个方法试试看，意念法，半夜醒来后，不要睁眼，集中意念到头部，也就是一直想着你的头顶。这样可以避免东想西想，如果思绪飞走了，不要紧，再抓回来。一般的十五分钟可以再入睡。另外，女生要注意保健身休，不要随意节食。可以早晚用安眠补脑液，或者是太太静心口服液，我以前不失眠的时候，睡眠质量差也喝过，貌似有用。

我也感到失眠者的心态是很重要的，一段时间心态好的时候就睡的好一点，心情不好的时候就睡的质量差一些。

有人说：你的心态若是改变了，你的行为将得到改变，你的行为若是改变了，你的习惯将得到改变，你的习惯若是改变了，你的性格将得到改变，你的性格若是改变，你的人生将得到改变。最后，那么我们的失眠也将最终得到改变。

湿地飞雁所说很对。不知道你怎样了，失眠时间多长，主要调节方法怎样啊？

黛玉姐最近还好吗？``我这些天睡眠真的挺好的,自从我前面想开了一些,还有就想昨天因为工作台累了,没有休息好,但是今天起来一点也不难受,就想你说的那样,正常人也有休息不好的时候,只是他们没有在意而已~所以心态很ok,觉得很无所谓的~ 呵呵,好几天都没来贴吧了,还得要经常回来学习哈...我还有一点感悟,像我之前总结的那个条条框框,我这些经常能用到,都说人各有各的烦恼,但烦恼的规律都是一样的,就是期望值太高,完善欲太强,想的太好,但结局很不尽人意,心里落差太大,打击太大接受不了,我看我们这里的新闻,才高考完的女孩,想不开跳楼了,太惋惜了~我之前的工作也是好多次这样的,想的太好结果太差.付出和成果不成比例很难受,但有一点现在明白了,成功和失败都是相对的,这些都是自然规律,有好有怀么,正常不过了,所以很坦然接受,包括像昨天没休息好,有好有坏么,自然的很,所以也不难受~ 呵呵我这人经常会记录一些感悟在我的小本上,没事干就写写自己的感想也挺好的,这样更能感悟到人生,毕竟都是自己经理过来的~

我也是多年失眠的老患者了，来到失眠吧最大的收获就是已经变得很平淡了，即使有时候睡眠不好，但也不再焦虑，不怎么影响工作和生活了，但睡眠质量目前还不是很高，失眠时好时坏。

我把贴吧的一些精品的帖子，特别是：大千、山水飞鸟鱼等精品帖子打印下来，并装订好经常看一看，收获很大，目前已经装订了厚厚的一大本，特别是睡眠前看一看，帮助很大，都成了我的安眠药了。同时还买一些心理健康、名人传记、佛教、励志等方面的书籍，从中吸取精神营养、提高自己对人生的感悟。

湿地飞雁 和你的做法相似度达到85%，你用药吗？我是从初中时候开始的，断断续续，时好时坏，几乎没吃过药，快20YEAR了，因为对其不是很了解和放心，所以调节为主，能睡的时候是很好的，特别是近年，感觉是从吧里学到了很多东西，感觉这个有一定规律性。病来如山到，病去似抽丝，这是我的感受。当然要从不好的状态中出来，前提是真正的做到把重心放到你应该做的事上，乐观知足平静的过。

“一个人的心态不但影响自己的睡眠，同时还影响着一个人的性格，性格在某种程度上又决定着一个人的命运，所以说一个人心态的积极与消极，乐观与悲观就显得太重要了。”你说的这个也是我经常在自己的日记中提醒自己的。我是这么说的“你对生活以微笑，生活还你一片阳光”，是真实的体会。就是思维和行为模式的问题。就像兔兔、雪影、小哈、小柯、丹玉姐等在特别困难时候用过药的朋友，也是这么认为和这么坚决的做的。

有机会，如你愿意，我愿加你QQ,我的是616202502，相互学习支持。丹玉姐也是我的好友。

原来掉头发和失眠有关系啊，我还以为是我不喜欢理发的原因呢。。。。。。最近想的事情毕竟多，造成了严重失眠。其实，我感觉失眠肯定能去旅游的，我一到旅馆虽然睡着的很晚，但醒的也很晚，基本上都是好觉。或者是在旅馆放下了防备的原因吧。

我99-2003年每天睡0.5-2个小时，天天失眠到天亮，想的是女人和仇恨，那种滋味痛苦极了，15岁开始失眠，03-11年天天4-5点多能睡着，从来没吃过药，09年开始吃安神补脑的，买不到安眠药，去年自我调节了，现在12点多-2点能睡着。

失眠五年了，并且患上抑郁加严重的焦虑症，失眠并不是最可怕的症状，这一切都太痛苦了，常常想到极端的解决方式。lz的精神值得学习，我也一直在试着让自己放轻松，希望大家都好，加油！

浮躁，心情不安

我只是个19岁的菇凉，就失眠了，这情况有一个多月了！我害怕睡觉，躺下却久久睡不著，很是难过啊﹋o﹋感觉要崩溃了，脑袋不停的转，数羊也不能静下来

神经性失眠的心态是矛盾的丶西医有药可入睡丶但必须天天吃丶替代疗法不治本丶停药就反跳丶不吃药采用森田办法丶无法再工作只好失业丶纠结啊丶可怜的失眠者

要保持良好的心态啊

楼主真是好人啊！愿天下的好人都一生平安！！

顺其自然无压力

我是新来的，我觉得这吧很有爱，很温暖，希望在吧里找到方法，走出失眠。每天逛这个吧已经成了习惯，还有兔兔医生为什么不能来了，我本是打算请教他的。

但愿世界上象楼主这样的好人多些再多些

我失眠已十个月了，用森田但可能接受不彻底，反反复复。我怎么就是接受不了彻夜失眠呢？躺下对自己说接受彻夜不眠，但还是害怕睡不着，躺床上很长时间没睡着一点困意也没有就开始着急、心烦，躺不住起来、躺下睡不着又起来。我怎么躺不住呢？我没有困意怎么办？你接受彻夜失眠脑子怎么劝自己的？我怎么就是接受不了呢

楼主，请问您失眠的时候还能坚持上班吗？

楼主我是高二党，我晚上睡不着可早上也有精神，感觉自己睡不着觉，害怕睡不着也几天了，算失眠麽

我是19岁的妹子，失眠已经两个星期了，偶尔彻夜未眠,晚上躺下总是想怎么睡着呢？有时很困了，但是看到要睡着了，又被拉回现实，反反复复熬到早已，每天晚上都觉得好痛苦，很绝望，白天也睡不着。也有给自己心理暗示，告诉自己不要怕，一切都会好，有时心态好了，过了会又开始忧郁，马上又要回学校了，离开父母的安慰感觉更恐惧了，以前的我很漂亮，很开心活泼，现在成天没什么精神，黑眼圈、痘痘、都来了。去医院看了心理医生她开了些安神药和安眠药，但是我很怕吃安眠药，怕离不开怕耐药性。我该怎么克服自己阿。

每次睡不好心情焦虑急躁的时候 看看吧主的这些精品贴 总是觉得又有了信心 谢谢分享这些好的经验！

我对药物到是不太恐ju,我想知道，失眠是喝酒好，还是吃药好？

这个吧我常来但几乎不发言 首先真的很喜欢吧主 非常想认识你 可以吗546029486'我20岁 失眠快1年了'原因是出社会这年 年少爱贪玩天天晚上唱歌喝酒 23点回家 第二天8点上班'也忘了怎么的失眠严重到了可怕'哭了无数个夜晚 吃了很多中西医 现在停药了还不见好'打算继续抓中药 总是回忆更是难过了

大家失眠是不是也要长痘痘！？？

嗯 我们得的又不是绝症 怕什么

丹玉，我失眠老是反复，你有QQ吗，我想和你聊聊天

楼主，我确实想哭死，甚至觉得如果我不在这世上，也就不用天天折磨了

丹玉，你好！我很想和你分享下我的失眠经历，也望你能给我指点，给我估计！我是2012年的11月份的一个晚上半夜醒来突然担心起自己睡不着，结果导致了失眠，每天晚上只要躺下睡觉心里就十分的焦虑无法入睡，后来实在无法坚持就去医院开了思诺思和喜普妙！总得来说药效非常好，吃了思诺思就能马上睡着，后来思诺思逐步减到四分之一的时候停药了，喜普妙是马上停了！停药后睡眠一直不错，就是梦非常的多！就是停药至今，中间总会偶尔那么几个晚上会胡思乱想睡不着，感觉是能睡，到时很浅很浅，第二天心情也会收到影响，丹玉，我想问下我需要中药调理调理吗？感觉自己的心态还是没有全放下来？我该怎么办？能好吗？

楼主，我真的找不到睡不着的原因啊，而且睡觉越来越恐惧，每到睡觉时间我都害怕，越不想想就越会想很多东西。到底该如何是好

我是过完年从家里来深圳后就开始睡不着了怎么办

楼主你好，我是有种心理疾病的患者，我失眠两三天，三四天了，有时候数羊（这是一种好传统的方法）但是这方法用了一次，第二天晚上就不管用了，昨天晚上又失眠，自己终于忍不住哭了。虽然我心口闷，堵的心理疾病恢复了一些，但失眠又来了真愁人。我现在没有用任何药物，不知道怎么办。。

丹玉 一直觉得你说的有道理 我从去年有段时间失眠吃了中成药好了 好了我就停了毕竟是药三分毒 但是失眠是有反复几次的 我觉得我还是心理因素因为问连续两天睡不好就会惯性彻夜未眠一星期 但是吃了中成药立马就睡着了 看了吧里很多精品帖更认清自己还是心态问题恐惧失眠所以心理慢慢调节好的方展 但是最近一个月我睡眠总是

我接下去说哦 但是从今年1月开始我睡眠有点迷迷糊糊就是浅睡眠 而且中间会醒几次 我就一直在吃那个一直吃的中成药 感觉也不是很有效 之后有几天一天睡的好一天睡不着这种状态 我就2月几号过年前到医院让医生配了中草药 服用一星期不到没有难以入睡了但是早上起来头晕不知道是不是副作用现在我还接着吃那个一直吃的中成药 我想请问你我心态放轻松许多了入睡不困难了 为啥我会睡眠浅一直醒呢 那个中成药还要吃吗？还有谢谢你一直帮助解答吧里战友

很久没来失眠吧了，我并没有忘记。我还是偶尔失眠，不过我不在乎，我能快乐才是最重要的，希望大家都能走出失眠，失眠吧同在！

我失眠一个多月了 今天准备去检查 但是我怀疑是其他疾病引起的失眠所以准备把其他方面也检查一下 比如我一直腰疼 所以我觉得是肾有点问题 想做B超什么的 但是很矛盾 也有可能不是疾病的缘故因为我这一个月以来 周一到周五住校就睡不着 但是一回家就睡得很香 这就是奇怪的地方了 我怀疑是因为家里和我妈睡睡惯了 所以一到学校没她在身边就不习惯了 但是要说不习惯应该一进大学来就睡不惯就失眠呀 我偏偏是一个月前才开始的 这也很奇怪 我还在想是不是我想得比较多的缘故 特别是担心自己的身体 比如我外婆有乳腺癌 我就会怕自己也得乳腺癌 因为乳腺癌如果有直系亲属得的话 那么你就会很危险 而且月经12岁前来或55岁后断危险性更大 我偏偏12岁前来的 而我外婆月经也是55岁后断的 所以更让我害怕 楼主 我该怎么办 我今年才22岁 还在一所不错的大学读书 我妈把希望全部寄托在我身上 我就怕得个什么病 我妈苦了22年全白费了……我是认真的……等会儿我就要去检查身体了……很害怕……所以我说了那么多废话发泄发泄……希望楼主不要嫌我烦……

你好楼主看了你的帖子我很崇拜你，我也是患者之一，已经有一个半月了，我吃过1个月的西药，现在停了，我在服医院开的乌灵胶囊，六味地黄丸，天王补心丸，丹蔘片，一日2次，晚上睡觉时服枣仁安神胶囊。我想问下，您懂中医的，我目前吃的药中有重复的吗？这些药吃3个月有副作用吗？还有我把天王改成安神补心丸可以不？他们说天王有毒！谢谢！盼复

对了楼主，我是因为单位工作压力和自己体质下降拉肚子心理盘心事2个月造成的，在13年2月开始失眠，医生说我是体质太差了好像是阴虚火旺型，请针对我提供点建议好吗？谢谢！

失眠快一个月了。。而且最近是整夜整夜的失眠。。真心说讨厌黑夜

为了能让自己睡着。我去爬山。。爬到四肢都软了。可是晚上还是睡不着。。明天准备去医院看病。。都好久没睡过觉了，都不知道睡觉是什么滋味了

你好丹玉，我是男生，35岁，今年初也患了此病一个多月了，刚开始连续6天没睡差点崩溃，后来配了安定吃了3个星期，现在不吃了，我得此病是我因为拉肚子2个月思虑过多导致的，所以体质比较差，我看了你的许多文章重点要调养体质，最近10天我都以吃中成药为主，每天12点后才能睡着大概梦睡到5点左右中间醒2次，心理平静的话可以多睡一会。所以目前在白天吃乌灵胶囊，安神补心丸、归脾丸、杞菊地黄丸4种药，乌灵是补心肾，归脾补心脾，安神补心丸也是补心为主，地黄丸补肾，我想问下这4中药是否有重复作用的，晚上睡觉前吃枣仁安神胶囊，我们这里没有你说的冲剂颗粒，请问我这样吃法是不是过多了？您建议我吃哪几种来调理身体。谢谢！

你好楼主，我想问你个问题，你在夏天的时候是怎么过来的，如果一晚睡3-4个小时，炎炎夏天没有觉得不适，怎样调整的？谢谢！

楼主，你好，以前在看白岩松失眠吧里就看到过你，但今天才偶然找见了这个吧。说说我的失眠经历吧，我是2012年3月开始有这问题的，当时我怀孕2个多月的时候毫无征兆的流产了，然后婆婆妈妈就都来照顾我，我老公是那种很不会说话的人，本来婚前我妈就不太满意，所以这次来我更想让他好好表现，所以当时想的就多了，我妈住了3个礼拜，每晚我想事情都是一两点睡，当时没想的是失眠。后来妈妈走后，我一个月都休息的不错，可一个月后我就出现了入睡困难，不过也只是两三天，四五天出现一次，后来我就恐惧了，老怕睡不着，慢慢出现了整晚睡不着，把我吓坏了，我赶快去看医生，医生当时说我又有抑郁又焦虑。可我知道我自己，我是很开朗的人，我不是抑郁的人，是因为没睡着我心情不好，后来我很不高兴的拿了一盒做匹克隆平回家了。但失眠的时候老公却不让我吃药，因为6月的时候我妈又打算要孩子了，所以我就没吃药，主要是那会也不严重，一个星期出现一两次。7月我真的怀孕了，一个星期会有两天睡不好，可我不能吃药啊，一直挺得，白天精神很好，一点不难受，但失眠在我心里已经有阴影了。 可问题是今年3月就上个月，我怀孕7个半月了，眼看着就熬到了，可有一天晚上我彻夜没睡，第二天我想肯定能睡着，因为以前就是，可没想到，第二天我又整夜没睡，我还是不太焦虑，一位第三天肯定能睡，结果又没睡着，这下把问我吓坏了，见人我就诉说，可别人总是轻言淡语，连老公也是，感觉他根本不关心我。 然后就每晚上令我失望，一直持续到现在每晚2点才能睡着，然后五点就醒了，又时候醒了能睡着，又时候就一直睡不着，还有时候整夜不睡。我就越来越焦虑，真的觉得我好好的生活都被失眠毁了。我一直是很幸运的人，从上学，找工作都很顺利，唯一就是觉得老公不理想，我觉得结婚后患了失眠时这辈子最倒霉的事，我现在睡眠还是这样。 我该怎么办呀，产后我还得喂奶，还是不能吃药，我要熬到多会呀？谁帮帮我呀？

现在我就是调整心态，因为不可能依靠药物，可保持好的心态太难了，昨晚给你发完贴，我又是睁眼到6点多，后来迷迷糊糊的到上午11点才起来，中间其实也是不停的做梦醒无数回。我的职业是教师，我真的觉得你是个悟性特别棒的人，给别人解答问题一针见血，很多见解都很容易被别人接受。比如你说的失眠肯定先是体制差，我就觉得很对，其实我体质是不错的，可当时因为流产肯定体质弱，所以患了这病。我真支持你开个失眠门诊。唉，我就这么熬得吧，药不能用，只能耍心态了，呵呵。非常感谢。

我问了产科，精神科还有中医大夫，他们都说不能用药。产后有奶的话我还是坚持母乳喂养呀，不能因为这个毛病丢下娃娃啊。

还好，我还有一个月就生了，5月4号的预产期，我的课也不多，每天去学校溜达溜达。心态还是调整不好，昨晚又是紧张的我整晚没睡，一直在劝自己心静，好像就是不行，心情真是不好。虽然跟同事还是有说有笑，可我内心觉得变得很悲观厌世，真想吃颗安眠药好好睡一觉。

我是高三的。说说情况拜托danyu帮助~~~ 我失眠不算严重。但除过晚上质量比较差的一段睡眠，白天是几乎不可能睡着的。现在学习量非常大。有时给朋友抱怨，她们居然说, 你真可怜这样的话! 我非常难过! 离她们越来越远。现在求助楼楼的是, 1 快要高考了。每天下午.晚上我的精神状态就不好。有什么办法吗? 2.快要高考了。我希望我用最好的状态考试。有什么好办法么! 多谢了~~

danyu姐好（虽然不知道咱两谁大，呵呵），刚才在吧里看到人海孤鸿的帖子，真的感觉跟自己太像了，就是那句话“恨不得穿越时空，回到那一天之前，或者一棍子打晕自己，失去失眠的记忆”。症状也完全一样是因为恐惧，她说她孕期也严重失眠，但孩子很健康，我心里真的很高兴，我不用再担心因为睡不着孩子受影响了。 还有就是我老害怕我产后失眠会越来越重，我现在不怕了，因为就像人海孤鸿说的，心里有事情有梦想不在意睡眠就会好的，我相信我肯定能好，以前老怕反复，现在才知道反复又怎么样呢，不能老纠结于原因，应该面对现实，有些东西发生了，记忆里抹不去就是抹不去，中药是接受现实。我一定会好的。

这两天睡的确实不错，连着两天中午都能睡着，以前中午根本睡不着，只是还是入睡时间较长，易醒，多梦。以前睡好也是老怕第二天会不会睡好，现在我就想反正我今天睡好了，第二天睡不好也不影响我身体。有的人一失眠就好多年，我有点不信，失眠也是病，只不过好的慢点，三两年肯定就好了。不过，期望也不能太大，因为失眠毕竟留下了阴影，往后生活中还是会时不时出现的，出现也不要害怕，我们得的又不是肿瘤癌症，坦然接受就对了。加油！

只要每天让我睡好一小时，都不会影响我第二天的心情，甚至第二天中午能睡一两个小时午觉！但只要彻夜不眠，我的心情就会糟糕透了，一整天都没精打采，中午也不能睡觉了！心态真的很重要，可心态真不好控制啊！

我也希望自己睡着，我的女朋友最近工作不顺，容易发脾气，之前因为房子和礼金的事一直和我闹情绪，每天晚上她给我发脾气我都得哄她，最近一个星期开始睡不着觉，好难受！能帮帮我吗？第一次进这个吧看到了这个贴。谢谢！

大概是今年三月份中旬，连续两晚，彻夜不眠，开始有点着急，就去药店买了谷维素，还有没有效果，一个星期之后就去医院，开了点安眠药吃了能睡好，本来不知道安眠药，后来知道了有点害怕，越来越着急，白天老想，坐立不安，去了医院，医生开了安眠药，还有阿米替林，发应太大，受不了，但心情好点了，可失眠还在，刚开始十几分钟醒，其实我也不是有没有睡，想想确实有做梦，再后来有时两小时左右醒一次，陆陆续续也能睡五六个小时，入睡困难，我也不知道什么时候睡着了，这在没吃安眠药的情况下，吃了就能睡天亮，昨天晚上彻夜睡不着，今天又开始着急，吃了半片氢溴西酞普兰片，反应太大，受不了，情绪也不好。总的经过就是这样，

好佩服阿。我都失眠2个月了 忽好 忽坏的 只要太在乎睡觉的事情 我就睡不着了 每次睡觉闭上眼睛 那种睡觉的感觉不知道去哪里了 只知道很累 很烦躁 心慌 一震一阵的

danyu，我的失眠算是比较轻的，不是晚上紧张就是早上早醒，以前有一段晚上只睡一两个小时，靠自己调节过来的。让我失眠的估计是我的糟糕的皮肤吧，同龄人狠难找到一个比我差的，我天天都不敢正脸面对人，想买一些化妆品在加上自己调节下吧！我更气的是我老爸，天天恨不得多赚两块钱，早上8点开当铺，晚上12点收，中间还要洗澡吃饭什么的，对于我的失眠他总是对我说自己调节吧，每当我想趴下去睡一小会儿，换来的却是他那种鄙视我目光，每次都对我摇头叹气，我的心情就更加不好了

老师你好，我在复读高三的时候，那时候因为心情不好，压力大，然后和男朋友是异地恋，老是和他吵架，一开始我是如果晚上我不看书，不做作业，我就睡不着，做作业了，我就可以睡着，后来到最后看书了我也睡不着，可能大部分是因为和男朋友吵架晚上难受而失眠，就一直到现在有了心里作用，怕自己睡不着，一年多了，我现在是大一的学生，现在哪怕不和男朋友吵架我也睡不着了，几乎每晚都难入

我也是从初三开始失眠，现在两年了感觉特别痛苦初三就是每天想到睡觉就很难受然后一躺到床上就想着睡不着要怎么办，想着想着就睡意全无，然后就失眠了但是我从来没有用药物治疗过，因为我一直是一个想的很多的人我就会想是因为我吃了药才睡着的，而不是出于自身我爸妈也反对我吃药，让我自己调整去年高一上期军训的时候可能应为太累，连着几天睡得好，就奇迹般地恢复了整整一学期没复发，我就渐渐忘了但是这学期，有一次考试，中午睡觉的时间比平时少，我睡觉前就突然想到会不会睡不着、结果就真的没睡着了然后我就开始胡思乱想，想到晚上睡不着怎么办，结果晚上也没睡着但那次比较轻，一周后就恢复了然后第二次考试前突然就想到会不会像上次一样睡不着，结果就没睡着，刚开始还以为像上次一样过不了多久就会好，结果一直到现在都没好，反而更严重，而且似乎想初三一样眼肿了我现在害怕睡觉，害怕自己及睡不着，我想去看心理医生，爸妈坚决不让可是高中那么忙，睡不好根本没法上课，我又特别要强，学不好会要我的命我真的不知道该怎么办了

楼主你好，你的心态真的很好，我也很想向你学习，我第一次知道失眠是高三的时候，情绪紧张导致，后来失眠就成为我一种习惯，一直纠缠着我，真的很痛苦，今年年初结婚了，我一直担心会不会睡不好，后来却是意外发现睡得比以前好。可能是因为有安全感的缘故，我以为我失眠好了，就最近一个月发现自己怀孕了，失眠又光顾我了，我又是整夜整夜睡不好，睡不着，很担心宝宝，昨天去看了心理医生，她说我这种就是自己一直瞎想引起的，我昨晚放宽心态去睡觉，可能因为房间里有蚊子而且很热，又是一夜没睡，真的太痛苦了，我有时会想干脆把孩子打掉，等治好些或许准备做好些再怀孕，我失眠算起来也有6.7年了，我真的很害怕会一辈子跟着我。。。。

为什么就没有一种药吃了永远不会失眠的？

前几天我睡眠都好多了,今天有心事睡不着,6月还要去湖南考试阿,湖南长沙火车站晚上六点多治安好吗?

伴有心理问题的失眠，希望于老师给予帮助开导。

有许多事，当你真心相信会好的时候，它就会慢慢好转的。 失眠也一样，我很赞同一位吧友说的话：失眠就是一个练心的过程。 你想真正的拜托失眠，就必须得先有信心战胜你心里的那些消极情绪，要相信你会战胜失眠的。 这是一个漫长的过程走过来的我们都懂，在无数次濒临绝望后，在无数次的恐惧后，在最艰难最无助最迷茫的时刻，坚持住、 我们就会看到最美的风景。

最近一个月开始失眠 连续几天不眠不休 开始恐慌 再看见吧里一些失眠十几年的帖子 就彻底击垮了我 当时痛苦的想死 但是想到父母好不容易把我养大 我刚上大学 怎么可以放弃自己 于是去了医院 拿了一些安定片 现在每晚吃安定片 可以入睡 不吃入睡很困难 ……

你好，我也是。今年刚上大一，在学校入睡很困难，十几天好了，断断续续得，现在又是，每天晚上十点半上床，两三点才能睡着，睡到七点，不过我不吃药，回家睡觉就好了，就是在学校，每天晚上大脑就兴奋，你说我该怎么办才好呢，

恩人啊，不知道你还记不记得我，在您的一步一步的带领下我痊愈了，现在已经半年没来失眠吧，偶尔在失眠群里说下心得，其实我心理问题很多的，容易逃避挑战、突破不了自我，心情常常低弱、有点社恐、内向、最主要就是很难有积极的心态，民年打算自己跑业务，想到自己有这么多问题阻碍我，是不是没用了，其实失眠好了后我还是以前的自己，什么都没改变，该怎么办啊，，我想问题容易消极和焦虑。接受不了这样的自己。好难过，我宁愿用失眠换来这一切，，。

失眠会胖吗？现在我瘦得跟猴子似的，昨晚一夜没睡，半个月了平均每天睡四个小时…真的好累，可是每次躺下去就心跳加速，心慌，担心睡不着，胡思乱想白天的事像快进的电影一样，重播了一遍，去年也有过一段时间这样，因为药物跟男朋友的心理辅导好了一阵子，现在又开始犯了。

你好，请问你们失眠有对声音恐惧的么？我外面的声音都不怕就是排斥房间里的，比如空调，风扇，这么热的天我都没办法吹风扇空调，开起来，就一直会听到声音导致一夜睡不着，关掉就睡着了，但就是热的受不了，求救

我都失眠三四个月了 每天脑子里都是过去的事情 有时候能躺一宿都合不上眼 天亮勉强能睡着于是白天的课全耽误了 我今儿一站起来差点晕了 特怕这样下去身体会垮 吃药有效果么？我怕有依赖性

楼主，你好。我39岁了，女性。我把我的情况跟你讲下。我是前两年一到了夏天7、8月就失眠，但是我每次就想，天气凉快了就会好，果然就好了。但是从今年2月份到现在又复发了，我从4月份开始关注这个吧，看了许多精华贴，受到不少启发，重在调整自己的心情，基本上没有吃什么药，偶尔连续两天没有睡好才吃点安眠药，但是时好时坏，开始调整的时候效果较好，一周偶尔一次睡不好，可能由于自己太心急了，想恢复到以前一样，结果实得其反。最近这几天特别不好，先是彻底失眠一天后第二天就会倒下就睡，虽然我现在睡不着也不会象以前那样害怕，但是昨天晚上，我又有点焦虑了，一想到这么久还不好，自己又有乙肝，更加紧张了太影响心情了。还有最近就是我睡觉时如果在平静的状态下，超过1、2小时没有入睡我就会觉得今晚睡眠又会有问题，结果确实就会出现。白天情况还比较好，我尽量是该做什么就做什么，有时还可以午睡半小时左右。我现在该怎么办呢？可不可以吃点美抒玉

黛玉你好，听你的这段时间我服用了几副中药，里面主要有灵芝，酸枣仁，效果还不错。但是也还是过几天就反复一下。我睡前也不怎么玩手机了，这两天睡前困的很，但是倒下一两个小时又没睡意了，不紧张，但是要等4、5点后才能睡，这又怎么回事呢？我该怎么办呢？

失眠恢复期都这样，时有反复，你要有思想准备。可能两三年内都会有。建议你改善心态，随时满足，坚持保养。现在比以前好就是进步，要高兴！

失眠后吃抑郁药对我效果蛮好，服用11个月。信心满满自主戒药了，现在又失眠了

你好，黛玉，我二十四岁，刚毕业工作一年多，以前睡眠质量很好，工作后因为住外面因环境原因偶发性短暂失眠过两次，都是不在意自然好的，但这次我失眠两个多月了，刚开始失眠的时候和大家一样不管白天晚上时时刻刻担心失眠，入睡很困难而且容易早醒和反复醒，但是还是基本每天能睡三个小时左右，最严重的时候是失眠加严重反胃，在失眠一个多月后去看医生，说我是焦虑引起的失眠，给我配了瓶谷维素和十片0.5m劳拉，让我先前三天吃一片，第四天开始吃半片，我吃第一天睡眠改善了，较快睡着了，中间也没怎么醒，后来两天就效果不是很明显，之后我也减量然后觉得药物也作用，就基本不吃了，期间也是因为看了贴吧想要自己调整。就开始养胃，慢慢胃开始好转了，心态也因为看了很多贴吧的知识好转很多，到现在一直没吃过药，但是失眠其实没好，现在我不知道自己什么状态，主要现在基本能连续睡两三天的好觉，中间不会醒，但是入睡还会比较慢，需要看点书或者电视辅助，然后第三天或者第四天就开始失眠，有时要到晚上四五点睡，严重一晚不睡很少。我现在很苦恼我自己到底是属于恢复期还是需要去药物辅助治疗，但是我怕吃药没什么效果，加之本事以前一直很爱睡觉和比较养生，潜意识里老是希望赶紧好，恢复到以前，对自己要求也比较高。还有我家里备了褪黑素，安神补脑胶囊和乌灵胶囊，吃过安神补脑胶囊没什么作用，另外的都是朋友带的，没吃过。现在不知道自己的状态是好是坏，该怎么调整，求助！I

你让我看贴子，我来了，其实我以前潜水的时候就看过，很佩服你的心态，我不行，我只要2晚上没睡好就烦恼的不行我必须吃药好好睡一星期才行，其实我并不是吧里最严重的但绝对是心态耐性算差的，我平时就受不住压力天性没办法，还有就是我看太多书，知道什么是好睡眠，每天担心11点到3点肝排毒，我错过了怎么办，太纠结，我总会劝别人就是劝不了自己，我太在乎自己了，因为我以前失眠曾经自己治好过好了两年，现在又范了用劲所有的办法还是好不了有点着急I

我吃过西药在上学的时候，各种的头晕难受，我一般吃中药管用，可是不吃有又睡不着，我决定备点西药睡不着再吃，但我肯定做不到，肯定怕睡不着提前吃了，我就是这么的矛盾。

@\_\_冰逸雪涵\_\_ 虽然你求医六年了，感觉到你对失眠还是欠缺了解。严重失眠过的人，神经十分脆弱，稍有风吹草动就会复发，天气、情绪、环境、身体状况各种因素都有可能导致，甚至什么原因都没有，也会突然睡不好。但这种情况和你最初失眠并不一样，如果你不急不怕，通常过几天十几天，自己就好了。然而，人们因为恐惧，增加了很多心理压力，导致自己又陷入新一轮严重失眠。因为失眠的起因虽然各有不同，但造成严重失眠的只有一个原因：对睡眠的恐惧和焦虑。不论是吃哪类药，恢复都有需要一定的时间，大多数吧友都特别急于求成，总以为三个月，最多五个月就应该好了，还以为好了就应该是从前那种完美无缺的睡眠。这是错误的看法。不论中药西药，至少半年一个疗程，我本人见过的多数都在用药一年以上。神经的修复是很缓慢的，急不得。在这个过程中，时好时坏是正常现象。如果因此而心态不好，结果就是坏的时候比好的时候多。一直停止不前。I

@\_\_冰逸雪涵\_\_ 你去查询一下“焦虑”这个词，这是人们面对压力时最直接最常见的本能反应。焦虑有各种各样的表现形式，令身体各种不适。由于生活压力增大，焦虑症成为现代都市人最常的一种心理+体质造成的病症。心理上不能放松，体质又差，很容易导致失眠，心慌，气短，心烦气躁，头晕，头痛，浑身无力，心跳。。。。面对失眠时，每个人都会感到焦虑和恐惧。本来睡眠是自然的事，人们紧张、关注、恐惧，才是造成严重失眠的主因。看你在楼上所说的你的焦虑反应。说真的，在我们吧里根本不算严重，我见过多少，从早到晚，从立不宁，四处求医，在家里哭泣打滚发疯的。所以，你的焦虑是否应该用药我都有些不确定，建议你重在改变对于睡眠的看法，心理放松才是主要路线。你从前的睡眠只能说是质量差，事实上无忧无虑、一觉到天明的睡眠，那只属于婴幼儿。成年人有各种各样的烦心事，都会有睡不好的时候。那时的你，只需要加强锻炼。注意保养，豁达开朗些就可以改善。现在的入睡困难，更多是你焦虑造成的。自身无法调整的话，可以用每素玉。你问问雪影吧主，他还是比较多推荐的。

丹于，每天到这个点几乎都被吵醒，现在那颗心平气和的心算是乱了，知道这样对睡眠很不好，但是就是一肚子火啊！什么粗口都想用上得去骂人，怎么办，而且吵醒就很难再睡的那种

danyu姐您好，我个大一学生，对声音比较敏感，虽然睡意很浓，但一有动静就会醒，当然也有在说话声中睡去的时候。没睡好第二天头晕很难受。我也吃药但量不多。我害怕大学四年和将来都会是这个样子怎么办！

我产后1年半开始半夜醒来，出汗心跳，中药，针灸，吃过3天抗抑郁药，脆弱的神经受不了，反而更糟，真是崩溃，现在艾斯逐渐减到四分之一，能睡就是2点4点会醒，做梦兴奋了就醒了，曾经走过很艰辛的心路，眼泪这辈子没流过这么多，现在孩子2岁了，没有丹玉我还在慌乱中，现在神经倒是更脆弱了，脆弱到不敢晚上洗澡，绝望这个词开始老用，后来就不用了，不知道什么时候能走出来，除了关注失眠，其他好像什么都不像以前那么有意思了，以前网上买点便宜的东西那么激动，现在看见什么促销广告都淡定了，什么抑郁焦虑不想给自己扣帽子了，痛恨很多大夫滥用药物，悔恨自己的茫然无措，错过最好的痊愈机会，日子一天天过。

每个人想突破自己，想破茧都不容易！如今的我们，可能是因为学习压力，或是客观环境的影响，工作家庭的压力，为了让更多承受不属于他这个年龄的压力而遭受情绪病的困扰，靠自己又无法很好的解决！我希望集合大家的力量，互相安慰！一起迈过这个坎，过后相信我们可以更优秀！（103305848）

丹玉姐，看了好多你的帖子，真心觉得你的话很有道理！4月份以来，我的睡眠情况就很不好。看过西医，吃过中药，但效果短暂。很多朋友都开导我，要慢慢来，不要想失眠的事情。我也很感谢有他们的鼓励。我属于那种“敏感”的人，生活中的一个小细节，我都能纠结很久。尤其是失眠严重的那段时间（一天睡两三个小时，甚至彻夜不眠），我觉得生活中的所有声音都是噪音，甚至想要把自己封闭起来，不想跟别人交流。（现在想来这种想法是完全错误的！要把心里的想法说出来！）我也知道自己要往好的方面想，我也一直努力在做。可是真正做好真的很难。我想我就是典型的患得患失。所以我总结，自己睡眠不好的主要原因，是心理上的。虽然现在睡的比之前好一点，但是还会间断性的复发。所以我想每天对于我来说，都是一个挑战！所以我一直在心里跟自己讲，睡不着就闭目养神，没什么大不了！白天继续做我该做的！但有时真的也过不了心里那一关，还是会焦虑，会担心，会难过，会失落。。。做不到淡定。丹玉姐，怎样改变这种矛盾呢？我该持有一种怎样的心态继续走下去呢？

丹玉姐，我是大四的学生，我前面失眠四个月，没有吃任何药，偶尔吃安神补脑液，现在通过在失眠吧寻求安慰和方法，失眠在慢慢恢复，但是前面失眠导致现在身体不好，要怎么调理一下啊？

丹玉姐，之前也向你请教过如何克服反复期的失眠。现在两个月过去了，我也走出了学校并且明天就要开始工作了。我每天都把前晚的睡眠质量记下来，在这两个月里，我有6天两三点睡，吃药加起来也就两三片，比起以前真的好了太多。并且这段时间我并没有被失眠困扰。但是因为上班，在外面租房子住，合租的朋友偶尔不回来睡，我从小就胆小，昨天她没回来，我就近五点才睡着。而且她有时候上夜班要十二点多回来，我都害怕影响我。而且我明天开始也要上班，又反复了，丹玉姐，我该怎么办

你好 ，丹玉，又认真看了你的帖子及对吧友的耐心回答，让人感动。能在合适的时候再私信回复我一下吗？谢谢

@幸运的孙莹1994 朋友你好。请写下你的具体情况，多长时间？用过什么药？目前的入睡时长？睡多久？体质如何？男生女生？

丹誉姐：我这次停药20天了，期间睡得还行。可是最近三天差极了，昨晚上我又把安眠药加上了，起先半粒无用，12点有加半粒，迷糊到3：30，（其实我不知道睡了吗），4：00起来上厕所慢慢睡着了，睡到7：45（因为我妈起来）。我今晚咋办阿，家里只剩下1粒左匹了？我门村里的医院没有左匹阿

我一直睡觉比较奇怪，一个人不敢睡，必须睡里面，我旁边的人一醒我也就醒来了

丹玉姐，前1个礼拜我是难入睡，现在心里平和，但是总是醒，而且梦多，这是好了吗？

丹玉姐，我家里人不怎么愿意我吃西药，我最近一直啥要都没吃，之前的中药、偏方都不太管用。。我想知道，不吃药能好吗

丹玉，我已经好了两年了，基本每天睡得都很好，出差也没事。就在昨天和前天突然就睡不好了，到半夜两点才睡着。并且睡得不安稳…请问你有这种情况吗？躺在床上一点也不困，昨天晚上又吃了半片左匹才睡着，虽然我心里一点也不紧张，但白天可没精神啊

要好知道话，从心态开始调节：什么都不管，没什么大不了。不在乎别人说你什么，管他呢！每个人都有每个人的活法。一切都随它去好了。没有什么迈不过去的坎。钱财，友情，亲情，爱情也可以通通丢弃。没什么能在你心里停留。除了远处的青山，近处的湖水，枝头的鸟儿，清爽的凉风……

我失眠三天了 因为上课只睡两三个小时 现在很痛苦 失眠恐惧症已经大于失眠本身了 我该怎么办？

我是一名学生 每天晚上入睡很困难 第一次失眠和第二次失眠间距两个月左右 第二次和第三次也有一个月 之后就很频繁 每天上课都很困 眼镜很痛 然后很沮丧 总爱发脾气 晚上有时想去寻短见 但总是没勇气 每天晚上总是在 发脾气 然后就是以泪洗面 然后很沮丧 抽泣 折腾两三不到四个小时 最后才睡着

danyu姐，特感谢你，我的经历和你非常相似，看了你的贴后我慢慢克服了失眠，但现在好像又犯了，好烦哦

我失眠半年了，好痛苦啊我该怎么楼主帮帮我吧

danyu这段话我在吧里发过，但没人理睬 我想和你说说 寻求帮助我来谈谈我失眠恐惧症的由来我的成因是刚过去的寒假开始的，清淅的记得是1月6号放假回的家，由于想要个好皮肤 我每晚要求自己9，10点就睡，然后还要睡到10，11点 真的是强迫，但是因为那段时间一些事心情不好导致睡前心情不愉悦，能睡着，但那种当时每天强迫自己的感觉让我一直忍着，也没拒绝，现在想想，当时都把自己的情绪给关闭了，那几天白天也都非常不开心，有各种事，还有关于考研的。当时我每天睡到8：30已经很正常了，可当时但我还是觉得不正常不满足！！心想怎么没像以前那样睡到10.11点呢（因为我以前都是一觉睡到大天亮的）加上后来看见我弟弟每天睡到11点啊，我就各种羡慕嫉妒恨（以前我和他是一样的），哎，，可能就是那段时间我的不满足，焦虑，不开心导致睡眠越来越不好了，可我还是想让自己每天要睡的时间长点，因为我听到这样一句话：睡觉时间长对皮肤很好。渐渐的，演变成现在这个样子。睡眠恐惧。呵呵我现在觉得把 如果我还想躺下的时候淡定，不焦虑，心跳不加快，平时做事也集中精力的话 我必须得放弃我的皮肤，不再那么关注看重它。然后我在想，如果真的放弃了我该怎么安排我晚上的生活呢我现在在读大三下，住读，晚上11点要熄灯，也断电断网！！这是关键！我想做点我有兴趣的事，看电影或者动漫，电视剧的话晚上对眼睛不好啊，求助！！！怎么解决这个问题 或者有别的可干的建议也行。先谢谢了！！

楼主，想请问哈你吧里提到的佐皮克隆和我以前在正规医院开的安定比那个更容易让你睡着啊，我开安定的还有抗抑郁的，氯淡平什么的。 最近复发，看吧里说佐皮在普通晚点都可以开，我在想是去医院还是去药店买佐皮克隆的。

楼主你好，我现在已经过了最艰难的阶段了，就是夜晚可以睡得比较好了，但是白天累的时候还是没办法休息，总是会害怕睡不着，一上床就紧张，不知道为什么，夜晚睡不着的时候我能做到放松心情，但是白天睡不着就越来越紧张！

请问楼主失眠久了会头晕眼模糊吗，我两月前眩晕后失眠到现在，我现在不知道现在的头晕眼花是失眠造成的还是眩晕后期，我什么检查都做过了，正常的，绕不出这个圈，得焦虑了

楼主，您好。我是一名高中生，失眠近一个多月，就是晚上睡不着，感觉自己好焦虑，有种上床就害怕的心理，可怎么克制都克制不了，请问楼主丹玉姐该如何调整这种对睡眠过分在乎的心理，有时候感觉很痛苦，就是单纯的对睡眠的焦虑。。。。还有有什么中药之类可以有效辅助的吗？不想吃西药，。。。希望您能给我点有效的建议，谢谢！

老公和我讲，睡不着，就不要睡，几天不睡，睡眠自然找上你了。。但是我还是刻服不了恐惧心理。。。看来还是要多磨练才好。有时想想拿棒子打晕了，是不是更好些。。

丹玉姐，我中午吃乌灵胶囊，晚上吃百乐眠，想用它们戒掉佐匹克隆。我是女生，月经不太好。这样能长期吃吗？谢谢了

楼主，我也好经常失眠啊，吃药有用么

黛玉啊，大概是有20天了，状态还可以点了，能睡到6点左右了，其实具体也不知道几点，不怎么看时间，接着还可以迷糊到7点，可是四天前，折腾一会才睡着，可是，一两点醒了，就很难睡着，睡睡醒醒，自己老都感觉老在翻身，第二天晚上睡到5，6点，前晚又是四天前状态，昨晚又从11点睡到5点多醒了，睡不着了，老是翻身啥的。白天又心慌气短难受了。唉，没长进啊。昨天觉得太难受了，自。己哭了一场，好像又深陷泥潭了。怎么这么折磨人啊，其实比睡不着让我更难受的是我看不到希望，很害怕一辈子就这样了，我还这么年轻，不想人生就这样了

我以前也是倒头就睡 可是由于在别人看起来可笑的事情 让我以后睡不好觉 可能我的性格的原因 致使我因为睡不好觉 失去了太多的东西 每天都在忍受着痛苦 这样的痛苦我未曾向任何人说起 每天精神都萎靡不振 对人对事都提不起兴趣 眼睛爱流泪 有时还疼 ......这些我都在默默的承受着 感觉这个世界是如此的陌生 以前的快乐荡然不存 我经常想 如果我能够睡好觉 我一定要改变自己 感受生活的快乐 真的希望上天能够眷顾我 给我一个未来......

楼主，你好。我的情况好像也跟你说过了，你之前有没有很多天持续彻夜不眠的？还有就是睡觉的时候注意力好像怎么都分散不了，有点强迫自己入睡，神经怎么都放松不了。。。。摆脱不了对睡眠的关注啊。我该怎么办。已经彻夜不眠很多天了。。

请问楼主是怎么恢复的，有没吃药，吃了多久 。

楼楼请问一下，长期失眠是不是体重也会下降阿。。？

你就这样无报的奉献自己的经验。说白了，就是不成熟的表现。 如果你真正懂得了人生，懂得了心理。 你应该现实，没人会笑话你。这从来都是自然。没有自我底线的人，没有自我保护意识的人，说严厉点，就是心理有缺陷。很难容于世，换个说法就是容易受伤害！劝楼主把你这些心得经验保留给自己的下一代吧。 而不是来帖吧 给陌生人来寻找一些心理成绩感。

象楼主这样的人，往往应该烦心事很多。似呼是虚拟责任心比较重。这跟从小受完美主义教育影响挺大。 别人的事，往往喜欢当作自己的事吧。 这样的人格本身就是缺陷的。 如果你真正能懂我的意思。奉劝搂主，做个没心没肺 快乐的小女人吧。

因为环境原因呢？我睡着睡这准备睡着的时候有时觉得热，换个姿势又觉得冷了，又换，。当我觉得温度刚好的时候身体又痒，如此重复整晚没觉好睡，求救

一直个很怕睡不着长痘痘

一个成年人，面对长期的困难，要有承受能力与应对能力，还要有让自己开心的能力。这句很棒，用心体会。失眠后，我基本上没笑过，呵呵，总觉得老天对我不公平，为什么要对我这样，所以心里很抑郁，所以自己也没办法开心起来。其实道理我都明白，我这么不开心，也给我家人很多的压力，我不应该这样，我不能把我的痛苦压在家人的身上。我得好好改改我的脾气，性格，自信一点，乐观一点，淡定一点。

亲爱的楼主，我现在真的有种想自杀的冲动，今晚通宵了，我的失眠有十几天了，以前从没有过，最近几天总是间隔失眠，昨天睡的还好，今天就睡不着了，今天睡着了明天就睡不着了，再有几天我真怕我会做傻事，好痛苦，楼主救救我吧！

看你的帖子很受益，失眠半年后好转很多。一天能睡7小时，只是现在会头昏，虽然我已经不在意，但还是想请教一下，为何睡眠好了，但头昏还不好？

看了你的帖子几天了，真的觉得你是个无比的好人，那么耐心和别人讲你的经历和开导别人，虽然我也失眠快2个月了（本人女27）但看了你的帖子还蛮佩服你的，最近正承受着失眠带来的痛苦，

好烦帮帮我

从凌晨3.20到这会儿一直都没有再睡，醒来后在床上翻了近一个小时打开电脑，来翻看失眠吧的帖子。从20岁的神经衰弱到失眠抑郁、焦虑、紧张、严重失眠，已近20年恶性循环，我几近崩溃！5年前就因子宫肌瘤、乳腺做过手术，而近期又查出萎缩性胃炎、乳腺囊性结节（而又到临界点2-3个月后有可能再次手术）。大夫的最终评价是因为我的情绪导致的这些病痛，而负面情绪的继续会导致病情的进一步恶化，就是瘀滞造的结节有可能就是癌前的征兆。青春期父母感情不和给我的性格形成隐患，敏感、脆弱，内心的不强大，总为一些事情担心，焦虑。而生活中我的工作、婚姻、经济都不是问题，唯独70多岁父母还在争吵‘甚至打闹中维系他们的婚姻。唉....我时常很感恩，感恩生活给与我的很多：容貌、工作、父亲安排的工作、收入，还有我的老公！我爱我的老公，也非常感谢他在我这么多年的失眠、焦虑、抑郁中一起陪我度过！可我逃不过失眠这个心魔！我怎么样都战胜不了他，我对失眠简直恐惧到极点，还对自己的病情时刻担心丹玉，我知道最大的敌人是我自己，我怎么能战胜自己呢？！

我最近短期失眠。因为工作没找到喜欢得，想想失去的机会还有现实压力，每天晚上很困就是睡不着，最后迷迷糊糊睡了，醒的早。一睡就特紧张

我最近都是两三点就醒了然后睡不着 很痛苦阿，T^T

回复 danyu1997:晕打了一大串没有了，我去买了我们这边药店没有复方枣仁卖，只有乌灵胶囊还有养血安神片，目前我就在喝夜宁颗粒，你觉得那种药效果好点阿，我再去问问有买么？我要药物辅助加我自身锻炼把失眠调回来，我现在就是有点入睡困难加早醒就睡不着了，晚上12点睡着23点就醒了，后来45又醒不知道睡了几个小时，谢谢美女帮帮我

丹玉，我是失眠一个多月，起因是心里有事压力大，半夜惊醒，在就是彻夜不眠七八天，然后就是现在一直入睡困难，一天偶尔能睡个两三个小时，最后服用了阿司唑仑十几天，睡前一片，现在这三天服用了阿普，每晚一片，但是阿普昨晚服用时候带着情绪睡得觉，下半夜两点就醒了，我该怎么办？最近心情特别不好，能是抑郁了吗

抗抑郁和焦虑的药连服5年，现已把所有药都停了，只吃了胃药。停药之前觉得已经可以了，但体检完后的结果再次打击了我，又开始了焦虑....，随之而来的是失眠，就这样恶性循环就开始了

丹玉，我昨晚是失眠第三十七天，昨晚是九点半阿普一粒，十点多睡的，睡到一点多，到了早晨四点自己又睡到了六点半，当然，吃阿普的第五天，要不要考虑换药啊

姐姐 能帮助我一下么 我找不到人来诉说我的失眠问题 ，求求你了！

丹玉你好，我是焦虑失眠，服药三年多了，昨晚到凌晨还没睡着，因为已经好几天没有睡好了，就吃了颗安眠药，后来过了很长时间才睡着，白天明显睡眠不够。黛立新真的很难减吗，我都吃了三年了，一直睡得比较好，也相信那看病医生，就一直坚持吃。因为这次生活上遇到了点事，睡眠不好了，才关注到这个贴吧，才意识到黛立新不好减，唉，我该怎么办？心态上其实我也调整了很多了，晚上心情很平静，闭目养神，但就是睡不着。

今天晚上打算吃乌灵，安神补脑液，养血安神颗粒，谷维素，这样用药可以吗？

我戒色期间也有整晚睡不着，不过现在都好了，感恩失眠让我升起对这个世界的厌离心，坚定了我真正断淫，求生净土的决心

丹玉你的贴子看了总是受益良多。。我也是失眠二个多月了，睡眠情况总是反反复复的，有时能睡三天好觉，然后又不行了，就是这样反复呢。现在白天只吃灵芝孢子粉，归脾丸，然后煮大枣水喝，晚上会吃点圣约翰草胶囊。右左匹断掉了。。帮我看下还有什么要补充的药物不。。

最近两天按上面的中成药吃了两天，第二天晚上头晕厉害，还全身鸡皮疙瘩，晚上开始胃就㎴舒服了，当时配药时，医生就说只吃一种，要不然胃会受不了，但我还是想尝试丹玉的方法，看来我不能一下子吃那么多中成药，之前我一直吃乌灵，都没问题。个人觉得还是要看每个人的体质，尝试适合自己的中成药，及中成药药量。至于睡觉可能是前几天都没睡好，太累了，第一晚睡得很好，尽管有醒来几次，第二天也是睡睡醒醒，但能睡我已经很高兴了

我是个长期失眠者，这几天都看你的贴，吃你说的药，带安眠药，睡眠质量变好了很多。真希望可以像你一样治好失眠。

楼主我现在虽然能睡了 但午睡不着 感觉睡觉时间比以前少了 五六个小时 然后白天头仍会有点晕

丹玉姐，我情况比较复杂，我是怀孕六个月失眠，当时没有意识到失眠是正常的。可是我焦虑了，后来查失眠会引起抑郁症，我结果对号入座了，天天怀疑自己得了抑郁症，神经衰弱，精神完全不能集中，后悔，回忆无时无刻。身体脑袋也出现了状况，肩膀酸痛，脑袋整天绷涨。结果睡眠从入睡困难慢慢越来越差，一个梦醒了接着一个梦，还早醒。一晚上根本睡不了多久，没有那种睡了的清爽感。大脑根本没有正常人，困倦感。道理我都明白。生了孩子现在失眠五个月了，我折磨了不行了。因为要喂奶，家人说自己调节。我个人偷偷去过医院，医生说我这样下去就精分了。我该怎么办？有什么可以帮助我的吗？有时候都不知道怎么活下去，内心里没有真正的快乐，包括生了孩子。我知道要转移注意力，道理都明白关键心态超不好，怕。

我失眠快2个月了……药物吃的很少……基本不吃，现在晚上入睡不困难了……就是容易醒……晚上醒2.3次，早上6点就醒……然后无法入睡，白天范困，晚上10点就打哈欠，11点入睡，晚上会醒然后半小时后在入睡……我该吃些什么中成药？有便秘，肝火旺，手心发热，

我因为以前突然心悸失眠的 现在没有心悸了 但是我现在总是感觉晚上睡觉能听到心跳声 一听到心跳声就很慌 会让我一晚上睡不着 改怎样去不听自己心跳声呢

丹玉你好！ 这几天没来，一直在潜水看上元花火的帖子。潜意识中一直给自己灌输上元的理念，可偶尔晚上还行，但快一个月了自己每天没睡够过5个小时(有时2、3个小时)，觉得自己是快熬尽的油灯！！！！帕罗西啶和劳拉服用了5年，终于停了下来，可始终还是抗不过去。因为这个病和老公结婚十年一直没要孩子，本打算药停下来抚养一下身体尝试能否要个孩子，可现在简直....!!!一想起来吃上药这辈子就不可能再要孩子（下个月自己整整四十岁），就撕心裂肺的痛！复方枣仁胶囊已买回来了，可一直抗衡着没有吃，害怕再次停不下来，害怕对药再次产生心理依赖。我到底该怎么办？！难道只有死路一条？！

有的人坐着很快就睡了 我躺着都得韵养好久 这个是天生的 心宽体肥哦 失眠的人有几个胖子

丹玉，昨晚11点吃了复方枣仁胶囊大概11点多迷糊中睡着，可半夜在迷糊中又有一种强烈的醒来愿望中醒来一看表凌晨1.50分----备受打击，接着崩溃，想着自己如此严重：在安眠药中竟然这么早醒来（平时2点多或3、4点醒）抑郁焦虑失眠这么多年没服用过安眠药我该咋办

本来是想抱着恢复体力迎接战斗的想法，可1.50分一醒来就有崩溃了

你好，我从初二就开始失眠了，在这之前我睡眠都很好的，就是有一天晚上突然睡不着，第二天也没有影响，但是到了晚上突然就担心会不会有睡不着，结果是真的睡不着了，第三天就很害怕，跟父母说他们都不以为然，就是我一个人在担心害怕，往后都是活在担心焦虑之中。也出现了睡眠脆弱，只要有点声音有点亮光都会很害怕，。这时候我就嫌弃家里太吵，如果住校了会不会好，结果住校了更吵，就这样在学校待了两年，现在又回家住了，还是老样子，因为失眠，又没有好的环境使我心理变得也很脆弱，变得很悲观消极…初三的时候消极得想死的心都有，，现在没有改变，我就想要改变环境，想它安静和我心意，可是往往不如愿，只有消极。而我现在高二，想要好好学习好好改变自己的，可是一天到晚的没有精神，近视越来越严重，有心无力了，我又是个女生，看着自己黑眼圈越来越重眼睛越来越无神，我该如何是好啊！！！

失眠者，心事太多，，

楼主 我最近感觉又复发了 本来是恢复到一个礼拜一两天睡不好 但是已经连着两天没睡好了 是否需要吃吃药帮助睡眠

丹玉姐，我因为睡好了一段，太闲了想七想八想反复怎么办，心情好差

丹玉姐你好，我是大二的学生，第一次失眠是上学期期末的时候，我比较敏感，舍友两点不睡深深刺激了我，可她们睡下后我也就睡着了。奇怪的是第二天晚上我居然开始失眠，从第一天三点睡着到后面一天比一天睡着的晚。好在五天后就放假回家，回家后睡眠就好的像小猪一样。我一度以为自己好了，结果这学期开学的第一天，我就失眠了…我心里承受能力比较差，当时就回想到了上学期五天不睡的情况，立刻去医院挂号，医生开了乌灵胶囊和一种安眠药。可我不敢吃安眠药，觉得就算吃安眠药睡着了后期断药也是一个很痛苦的过程，就一直吃乌灵胶囊。其实我去医院当天晚上就睡很好了，后面两三天反复过，可是慢慢的也就好了。就这样风平浪静过了一个快三个月，离期末只有一个月的现在，我又失眠了…我三天前大概四点多才睡着，我就整个人开始恐慌，其实之前我出现反复的并没有那么害怕，心态也还好。结果这次却异常害怕，就连白天也一直在想怎么办…其实前天和昨天我都在两点以前睡着了。可是还是害怕，我看过失眠吧很多帖子，知道心态很重要。可是控制不住自己不去想不要怕，现在整个人都处于焦虑和恐慌状态。我知道自己的情况在吧里算不错的了，可两改变不了自己就像一只惊弓之鸟，这两天躺在床上的时候，以及就在我写帖子的现在，我甚至是有点颤抖的…我觉得自己都快要被自己吓死了。可就是控制不了我自己，该怎么办呢？

心态一定要好，心境平和就比较容易入睡，所以一定要努力修心，修心……

丹玉姐好，我失眠是因为我十月份有一个很重要的考试，然后我每天睡觉就会想这些事

与失眠斗争一年了，时好时坏，上班睡不好，生孩子落了病睡不好，现在天热，讨厌吵，风扇空调吵，睡不着 之前半个小时 1个小时 2个小时 现在3个小时 昨晚只睡3个小时 怕整夜不睡的感觉又来了

楼主好 我现在满脑子都是觉得自己好不了了 做什么都没法静心 你有什么静心的好方法吗

danyu姐，我这几天又睡不着了，之前停药了，哎，反反复复的 我要不要去看看医生。医生上次让我去复查什么的，我拖了2个月没去。

丹玉姐，我在昨晚彻夜未眠后，身心疲惫，虽然道理都懂，可是忍受不了这种折磨，一早就到医院开了佐匹克隆胶囊和养血清脑颗料，准备今晚吃下试下，调节下自己。我主要情况是入睡困难，经常十点躺下，要到三四点才睡，又害怕医生开的这两种药有依赖性，我也知道失眠要靠心理调节。可是现在调节不过来啊。

心理医生也看了,就是说顺其自然,道理我也知道啊,我现在做不到,一到晚上上床就焦虑,老是上厕所,昨晚躺下觉得浑身难受.皮肤痒,我知道这都是焦虑引起的.痛苦啊.看到好多人走出来.我也想啊.

楼主：看了你的贴子，很受启发，我现在也没那么惧怕药物，不过身边人都反对我吃药，我就是两晚睡不好，第三晚吃药来调整。后面再接着抗。

楼主，我妈妈总是情绪不好，实在不利于他的病情，有什么方法让她拥有和你一样得好心态

楼主，我现在是段段续续的失眠，以前是连续两年都失眠，天生的睡眠障碍者，永远比别人晚睡，我说我失眠身边的人也不能理解特别是我父母，他们偏执的认为我有神经病，怎么会有人失眠。我该怎么办？我睡眠这么差 ，小时候太穷了。

求求你如果是医生就救救我！我是女生，吃过各种安眠药但效果很差，用过治疗失眠的足浴效果也是很差总感觉没用这些时反而更好。失眠时白天困倦，呕吐白色粘液，走路很慢或闭眼走路，晚上辗转反侧，气往上顶之前气是在胸口前所以胸口疼后来感觉到了口腔中，呼吸快时口腔会很疼。我之前很怕冷夏天盖被子但来那个时我热敷了肚子，最近手脚发热有时需要用水浇手脚才能睡着。然后我的头皮很痒，即便是每天洗都痒。我以前很嗜睡。

本来心态调整的挺好的，而且这些天最严重的失眠也是在后半夜能睡着。现在一到十二点睡不着，就想到吃安眠药，虽然我能接受安眠药，可现在发展成了天天吃了。我可不能靠安眠药来逃避现实啊。怎么办啊。楼主，安眠药仿佛又成了我的救命稻草。

恩，其实我也早想分享一下我的用药心得，不过还是等我彻底吃好，没有复发我才更有资格分享，不过就目前来讲效果很明显，其实我还有点社交恐惧和植物神经紊乱一并都治好了，到现在感觉自己更加开朗，更加豁达，更加愉快了，再等等吧，我相信我走对了路，等我彻底好了后，我会分享给大家的，严重失眠真的很难靠自己调整过来的，因为你的脑神经已经发生了改变，就像别的病一样，不吃药是很难自愈的，当初失眠真的很痛苦，希望帮助大家走出来！

丹玉姐：感谢你，感谢大千吧主和吧里的很多热心人，我现在好转了，不过好一两天，就会反复，但心态在变化。其实失眠完全是心理造成的。接受不了失眠，追求完美，接受不了焦虑，造成了连续的失眠。打破这个怪圈，唯有接纳，用一颗包容一切的心态来接纳。我现在失眠虽然好些了，但仍然焦虑。不知道怎么接纳焦虑，看了很多的书，现在要做的是接纳反复。接纳焦虑。把焦虑看成朋友，我知道过程是艰难的。

我现在失眠也有差不多一年了，刚刚失眠的时候想死的都有了

对，总会有必须要面对的事情，自己调整适应才是正解。

有时看了精品贴，看到吧友和楼主康复的用药和心态，多多少少也有帮助，顶！

danyu姐姐，是这样的，我现在是晚上睡不着，一整晚睁着眼看着天慢慢变亮，但是早上八九点我很容易入睡，也不去想其他事情，一觉睡到下午四五点。醒来之后也觉得正能量满满，很开心。但是晚上又开始焦虑了，已经两个月了，人也瘦了20斤。

丹玉姐，又来你的贴子看看，寻找正能量。我还在反复期，失眠一个多月，我一直不算很严重的。因为我一失眠就看精华贴，知道要放下。也一直在做，就是反反复复的磨死人了。有时能做到，有时做不到，焦虑不定时来袭。有时做到真正的不管。不在意，非常的彻底。有时虽然嘴上说不管。心里又在乎，又在管。反反复复的。看你们的贴子，羡慕你们走出来的。丹玉姐，另外请教你，我在吃谷维素，维生素B1，和甜梦胶囊。另外睡前再吃复方枣仁胶囊。你看可有问题？

20岁失眠严重

就是压力太大。。。。

楼主你好，我一开始失眠的时候用中成药慢慢调理过来了，后来有几次反复的时候手贱吃了一颗佐匹克隆，现在已经连续服用佐匹克隆四天，安眠药吃的我头很痛而且肢体有颤抖的反应并且随着吃药天数的增多醒的越来越早睡眠时间越来越少- -|||，可是我总感觉离开了安眠药就无法睡眠了（使用原调理的中成药一天入睡失败）。请问下楼主遇到这种情况该如何调节心态

丹玉姐姐你能留个Q或者微信我吗？我已经被失眠折磨了5个月了，去医院看都说我是抑郁症，给我开的也都是这类的药，我安眠药之类的吃了都没用，医生说我的心理暗示能力太强，说没有单纯的失眠，做了睡眠监测提示睡眠维持障碍，现在严重影响我的日常生活了

楼主能不能帮帮我。失眠断续已经三个月了，以前从不彻夜未眠，一般我最晚5点都会睡着。在前几天在家已经差不多正常很多，但是这三天都是晚上彻夜睡不着，白天睡2,3个小时。产生了对彻夜不眠的恐慌。发现在白天不想睡眠这个问题，闭目养神一会就睡着了。现在觉得我的心理原因很重，在早上六点的时候晨跑让我坦然接受了失眠。但是为什么傍晚又开始焦虑恐惧起来？又在想晚上睡不着会焦虑的闭目养神都做不到，我该怎么办呢？

失眠18年每天安眠药，量少还加，生不如死，谁来帮我走出失眠怪圈

丹玉姐。我现在吃着舍曲林的。也喝着中药。但还是睡不着。12点的时候吃了1片绿硝3片思诺思1片奥氮平4片右左匹克隆。但还是睡不着。大脑就是不困。现在在做穴位按摩

以为失眠好了。结果这四天好难受。楼主能否给我点建议，我感觉身体和精神都要崩溃了。第一天睡两个小时，白天睡四个小时；第二天睡一个小时，白天睡的时间都忘了很少就是；第三天睡半个小时被吵醒，白天分着睡了两个半小时，并且早晨和傍晚跑步了；昨天很累睡了1个小时，到现在。我的头开始痛，跑步两小圈就不行了。第三天和昨天焦虑起来。现在该怎么办

楼主，我经历过失眠能够体会你的痛苦，大部分失眠是心理作用大，越害怕不能入睡就越睡不着，我现在每天心态想的很开，4个小时就够了，睡不着不要慌，比我们严重的太多了，我们何况还可以睡会，很多失眠患者是一夜未眠的！带着这种心态我情况在好转，虽然会反复但总归是好起来了，经历了这些让我对健康有了重新认识，饮食，皮肤头发保养也都注重一些，皮肤变好了

失眠者的心态很不平衡。

哇塞,这不是焦虑症吗？恐惧自己睡不着睡不好.我也是失眠+亲人离世引发的焦虑症.失眠有很多年了,不是因为本身睡不着,而是顾虑的太多.平时没有放松心情.建议多一些户外运动.会有改善.这个是心病,药物只是辅助治疗.调整心态--------------------------------------------------------------“不要为了弄清楚昨天为何失眠而弄的今天失眠”

我刚进来,精品区在哪里,,什么是森田疗法,我失眠15年了

要调节心情 这样才能睡个好觉的

我现在真的生不如死啊，工作无法胜任，没失眠前很精神很好的一个人，现在极度消沉，吃了很多要都没什么效果看了好多医生，花了不少钱，我都不知道我还能不能好，请姐姐帮忙啊

更让我痛苦的是去年12开始出现牙龈萎缩，网上百度一下是绝症，治疗不好的，继续萎缩下去就牙齿掉光，现在已经萎缩的非常严重了，不知道是不是长期严重失眠造成的还是药物的副作用造成，现在真的很无奈很无助，姐姐加我QQ帮我走出来，好吗，5260736

是不是晚上失眠，醒来后看见家人都在熟睡，心里特别慌！！是不是？

楼主，在吗？失眠的战友们，在吗？谁能告诉我我的心情很糟糕，我才32岁，已经失眠了近1个月了，怎么办？躺床上，头就不像是自己的了一样，天马行空的在想。但是我中途出去旅游过5天，每天晚上都睡的很好，不需要靠药物就可以自然入睡，而且睡眠质量很高。我现在很惧怕晚上，惧怕回家，惧怕床。怎么办啊？我是不是得了焦虑症啊？！

楼主，在吗？我的心情很糟糕，我已经失眠了近1个月了，怎么办？躺床上，头就不像是自己的了一样，天马行空的在想。但是我中途出去旅游过5天，每天晚上都睡的很好，不需要靠药物就可以自然入睡，而且睡眠质量很高。我现在很惧怕晚上，惧怕回家，惧怕床。怎么办啊？我是不是得了焦虑症啊？！

楼主，你在吗？我才上来，也不知道我发的帖去哪里了！我很痛苦，我失眠了近一个月了，刚开始还能从1点过睡到6点过，到后来，越来越重视睡眠之后，就睡两三个小时，到后来的基本通宵睡不着。我中途出去旅游过5天，每天都没有依靠药物就能睡的很好，可是回家后又睡不着了。越想越焦虑，越睡不着。怎么办？我好痛苦，我才32岁。帮帮我吧，各位亲爱的失眠战友们。

失眠的朋友可以去看看《从血府逐瘀汤谈起，好大夫在线》

从2005年8月17日生完孩子开始，真是巧合，今天是2014年8月17日，是孩子10岁的生日。 一直以来我无法面对自己以前失眠给我带来的种种，现在总于有勇气在这里诉说：清楚记得05年8月17日前晚上怀孕的我突然羊水破裂，然后老公送我去医院待产，接着在医院里一直肚子疼、腰疼，疼到第二天大概5点左右破腹产。后来恶梦就开始了，因为生完孩子没有奶，孩子一直哭，种种疼痛和不适，我开始失眠了，本来7天才出院，我5天就出院了，在家里还是睡不着，后来精神开始出现反常，只好断奶吃药，医生给我打了镇静剂。可怕的镇静剂的副作用很大，嘴巴发抖，脸变形。开始我心里拒绝吃精神病院给我开的药，对于这些药我很恐惧，一直纠结于自己到底得了什么病，时不时地问老公和医生是精神分裂还是抑郁症，对睡眠产生了无比的恐惧，甚至对家和床产生了排斥。 产后3个半月我就去上班了，上班坐在那里整天发呆，整天 在想失眠的事，有空就去看医生，后来还去练气功，其实像我这样的病人是不能练气功的，所以再一次老公又把我送到精神病院。失眠几个月后，因为头晕、胸闷，心脏严重早博，医生又给我开了治疗早博的西药和中成药。期间一直在吃启维，但病情没有好转，又吃过抗抑郁症的药，后来又改吃启维。 慢慢地发现中成药稳心颗粒对早博有好处，就一直吃，西药量逐渐减少，早博几乎消失。 病来如山倒，病去如抽丝，如果一个晚上没睡好，第二天整个人就不舒服，担心恶性循环，失眠带来的焦虑和不安已深深刻在脑海里了。连续几晚睡眠还好，就迫不及待开始停药，然后又导致失眠，又开始调整，这样不知重复多少次了。自己都不清楚自己的病到底好了没有，知道是植物神经紊乱：喜欢怀疑和猜测，月经前几天打电话向亲人抱怨，怀疑自己得了严重的病，过分担心孩子的健康。。。等等，常常坐立不安。这些年来朋友渐渐渐远去，亲人很怕见到我或看到我，有时候别人一句话会让我反应这么强烈，情绪不满常常跟别人吵架。其实我很痛苦，只有自己知道大脑的神经不能受刺激，所以我尽量少跟别人接触。 或许失眠让我变得更坚强了，三年前我开始准备二建市政的考试，当时单位的领导劝我这个身体就不要去考了，或许这种病让我感觉自己很固执，开始每天看书，有时候晚上也看，记忆力特别差，一次两次能记住的，我就看10次20次。或许整夜整夜的失眠让我变得更有耐心了和毅力了，我居然通过考试了。这次考试成功，我反而变得自信了。 失眠不仅带给我严重的抑郁、精神有点分裂，大脑不能受刺激，我学会了控制自己，曾经一度认为自己活不了多久，我学会了坚强地去面对，或许求生的欲望让我不得不去面对，抑郁会随时而来，我学会了承受，还要承受别人的不理解和种种猜测，当面骂我神经病。不知不觉无比脆弱的我，现在内心变得无比强大。 或许上天还是眷恋我这样坚强的勇士：由于3月份我借钱按揭了另一套房子，还帮老公借了入股的5W钱，由于老公的一直反对，几晚无眠，精神错乱，再一次去了精神病院，这次更严重，住院15天，在医院医生给我开了很多药。出院后我又自己就减量，吃启维1/16。时而感觉整个人不舒服，去附近寺庙拜佛等。当天晚上无意中在网上看到血府逐瘀汤，查了有关的一些资料，死马当活马医了，自己做回医生。特别是看了《从血府逐瘀汤谈起，好大夫在线》， 其中对感悟最深的是下面的话： 再有一个就是不眠，睡不着觉，夜不能睡，用养血安神药治之不效，此方若神。 还有就是心跳心慌，用归脾汤等方不效，用此方百发百中。实际上这些人没有什么疾病， 就是老觉得心慌睡不着觉。” 以上所有的适应症，全与大脑、神经密切相关，这张方子根据它的适用症，我觉得是一个很好的调节神经功能的一张方子，所以我使用这张方子的频率很高，因为神经功能紊乱在人的疾病中占的比例太高了，这张方子的临床效果你已经亲眼看到了。我常把它作为一个基本方。 当天晚上我就去药店开了血府逐瘀汤中药，当天晚上就喝了，感觉效果很好，我觉得吃对药了，后来就因为方便改吃中成药。渐渐地不再抑郁，没有了一些杂念，心里非常踏实，睡眠也好多了。。。 如果这里有像我一样的失眠病友，可以试试：血府逐瘀口服液+乌灵胶囊+睡前一包枣仁颗粒，希望对大家有帮助！

丹玉，你好，今年上半年我留过言，正是看了你的经历，通过半年的时间，我已经不再吃药，尽管有时也会睡不好，但不再那么焦虑了，几天后又能睡好，多运动对睡眠很有好处。谢谢你，谢谢你让迷茫的我们找到方向。

楼主我又来了。希望你能帮帮我。7月22我去中医院看了。吃了奥氮平加中药中成药，效果很好，每天一夜无梦，不早醒。奥氮平4片我分了20天吃。因为效果好然后停药，这是停奥氮平的第13天，每天都过一小时多醒来。我以为是停药反应。可是13天了还频繁早醒睡不着。强迫症和焦虑症没有了。但是每天晚上太难受了，醒来不困，闭目养神也睡不着。我该怎么办才好？

楼主，失眠都是心理性的吗？

每次对西药排拆，想停的时候，就是一夜未眠，第二天特别的难受，不知道这样经历了多少个夜晚，甚至去精神病院折磨了半个月。那么多年来每晚都在担心睡不着，就真的睡不着了，当今夜对自己说，我打算不睡了，那么就睡着了。我担心自己睡不着10年了，我担心吃药也10年了，从现在起我要对自己说，我不打算彻底把西药断了，就这么一点点，我这一辈子就这么吃定了，因为吃了后第二天过得很快乐，何乐而不为呢？ 前天晚上又担心吃药失眠了

丹玉姐，我又来了。依旧是失眠的反复，已经不像以前失眠的时候那么惊慌和害怕了。虽然清楚自己并没有从心里接受自己失眠这个事实，可是已经不害怕了。不会因为失眠而把自己折腾的心情很糟糕，无论如何也算是好的开始吧。深知失眠对于我来说应该是很长的一条路了，一时半会儿也解决不了。最近因为要去学校，心情又开始紧张焦虑，白天的时候心都是崩得紧紧的。晚上其实睡觉前心情都还蛮好，听听歌什么的，就是依旧入睡困难睡不着，然后会有一点点的紧张，然后是安慰自己放松自己，反复几次，最终还是迷迷糊糊睡着了。晚上虽然睡得不好，白天没有放任自己心情变糟糕，依旧保持尽量平静。现在失眠并不严重，没有接连几天的不眠不休，对于我来说浅睡眠也是可以接受的，所以还是没有用药的想法，怕难戒，也觉得还没有到那个程度。明天就去学校了，决定去学校后每天晚上跑步散步，暑假在家都没有运动，不知道晚上跑步散步会不会缓解失眠，先试试吧。在尽力缓解自己焦虑的心情。真的非常感谢丹玉姐的帮助。

我觉得我失眠是心理性的吧……马上大二，我还算学习很不错的，期末考试都还好，就是高数不知道为什么特别不想学，挂科了之后感觉就堵在心里，失眠了小半个月，也没在想这个事，就是心里不舒坦，虽然挂个科确实不是什么大事，明天补考，暑假我有其他事在忙也没有学习，肯定是要重修了，我父母也没怪我，但是就是自己心里堵的很，暑假有事连家都没有回，准备趁开学课少回趟家，也不知道明天第二次挂科以后能不能看开，再加上准备回家之后有点想家了，感觉这几天还要失眠……希望回家之后和父母在一起住能睡几个好觉..——you can't handle the truth　　　--来自助手版贴吧客户端

再经历了近一年的痛苦失眠，这几天我的睡眠也有了好转（调节心情的西药加中药）现在最想做的事是痊愈后发个帖子跟大家分享怎样治好失眠的，然后出去旅游购物。看着镜子里被失眠折磨的消瘦暗淡的面庞和体态，我努力瞪大眼睛微笑着说：活着真好

我也曾经抱怨过为什么会的这种病。不过经过常年的失眠，我觉得抱怨解决不了问题，越抱怨心里的抵触情绪越大，反而更不容易入睡，现在只把每天能睡着几个小时当做上天给我的恩赐，我相信会慢慢好的

楼主，我也失眠半年多了，好绝望啊，只有进到吧里才能有好的心态，平时情绪低落，寡言少语，马上就实习了，还是失眠，现在在吃佐匹克隆片，打算抽空还是去看中医，真的好伤心，上医院看医生捡药都是我一个人，有时候信心满满的鼓励自己一定会慢慢好起来，一旦没睡好，整个人又崩溃了，好的心态又没了，哎。但愿失眠的人儿快快好起来

lz你好！我差不多失眠一个月了～胃不舒服在喝中药～好几天都是彻夜未眠～老想东西特别是以前犯下大错～发梦～心慌～黑眼圈～身体好虚……怎么办？？？有吃谷维素和vb1～没什么效果～求救啊

丹玉姐，你的帖子我看了好多遍了，我觉着我很幸运，因为之前得过抑郁症，后来吃药好了，一直到大二我失眠了，我就开始去精神科买药，我认识的那个医生很专业，再加上我失眠治疗及时，所以很快就好了，可是每次我会忽然想起来以前失眠的痛苦，然后继续失眠，然后再吃药，然后再复发，就这样反反复复，一年了，大三了，刚开学又开始失眠，但是这一次我不想靠药物了，昨天我就告诉自己要调整好心态，去接受失眠，不去理睬它，但是我还是没有睡好，，我还算乐观吧，一直再告诉自己昨天比前天好多了，我就想问你一下我这种心态正确吗？我还是非常怀疑，失眠症到底能不能彻底治愈的，，我还应该做些什么呢？谢谢

看了丹玉姐的帖子获益良多！我觉得我自从上次焦虑症之后失眠，到这次对比来看，我的心态已经比那时候强多了。不过我最近发现静养是没用的，除了锻炼是否也应该让自己的学习生活和思维充实起来？...因为睡前我根本就不困，以前能睡着的时候也一样。不过高中的时候每天学习特别累，很充实，所以那时候是又累又困！睡得很香！我前天去咨询了学校的心理医生，医生说我这个情况先自己调节试试，帕罗西汀可吃可不吃。

前天我因为大前天通宵没睡，所以没吃药也睡着了。但是昨天又没睡着，所以两三点的时候吃了半片思诺思，睡着了。

老师您好，看了您的帖子，觉得您说的都很有道理，以前觉得我失眠一个月是十分痛苦的了，看了吧里的人才知道我是有多幸运啊，我开始是由于肠胃不好，老是想，后来肠胃好了，可是发现失眠了，开始时也有吧友们所说的情况，白天老是想，晚上睡不着，结果越想越烦，后来多跟同学交流，出去开过几次中药，效果明显好多了，十点左右睡，有时半夜两三点醒，醒了还可以睡，就是睡眠浅，还有睡前困难，有时五六点醒，开始还觉得很不满意，因为以前在学校时，我们晚上十一二点睡，第二天六点多醒，可是中间没醒过，可是看了贴吧里的吧友，突然之间觉得好幸福，我还可以睡这么久，，我现在白天也还是会想，我想问下老师，我这算什么情况，该怎样来调理，保证更快走出失眠呢？希望老师能给一些方法，

丹玉姐你是怎么治好的，能不能把不经验跟我说一下呢，我真的很痛苦，失眠把我所有的梦想都打破了，。

我属于睡好了就什么事都没有，一睡不好就感觉全身不舒服。我性格属外向型，自己都不知道自己到底有没有抑郁症，反正只要睡好了什么事都没有，除了胃酸过多，还有脾虚，气血还是可以，楼主像我这种情况到底要不要吃西药呢，求救

楼主我准备开始停奥氮平了。在吃了20天，停了13天后，又吃6天。昨天停药第二天晚上又开始无缘无故焦虑。不知道停药反应还是根本心理上没有好，然后吃了国产奥氮平1/8，吃了不知道是起了作用还是心理反应。过了会睡着。我很想停奥氮平，那当焦虑来的时候该怎么办呢？希望楼主给我建议

很受启发，我失眠也很长时间，一开始硬熬，后面看了很多医生，中医西尝试医都有看，效果也有，但都没完全好，去医院看病又麻烦，现在尝试自己配药吃，自身经验也是脾胃要先养好，后面才有可能调好。

感觉你们都说的好恐怖 真正的失眠者是24小时都睡不着吗？

我是晚上睡不着，困却睡不着，一直翻来覆去到白天，然后就迷迷糊糊的睡着了。这样的情况曾经连续了好几天，所以我特别害怕“失眠”。在我的认知里，我以为晚上困却睡不着就是失眠了。。。我很怕那种困却睡不着，在床上翻来覆去的感觉。我是个学生，昨晚因为忙到一点，超过了生物钟，所以躺床上时特怕自己睡不着，结果，真没睡着，真是越怕什么来什么！现在都快六点了！我今天还有专业课呢！！！

想问一下楼主睡眠开始好转，但是心态却不如睡不好的时候好了怎么办?昨晚睡了两个月以来的第一个好觉，起来后真的很舒服，但过了一会儿突然有了刚开始失眠的焦虑心情是怎么回事?这是正常的么，焦虑了一整天了。

丹玉姐，不知道你还记不记得我。我又来了，哈哈。等到我啥时候不来了，就是我彻底摆脱了失眠了。失眠到现在，不想强迫自己睡着了，下床拿手机，发帖，似乎也是缓解心情的一种方式。其实到学校以来我的睡眠一直都不错，入睡快，早晨也是七点左右才醒，很少做梦，可以说是这些日子以来难得的好睡眠了。昨夜今晨的失眠大概是因为这两天心情有点烦躁吧，我还是始终是个敏感的人，一点点小事也会放在心里，可是豁达要做到的话也难，只能慢慢来。其实我的心态最近还不错，昨夜今晨的失眠心情也没有很糟糕，也没有很害怕，就是躺床上的时候睡不着就胡思乱想。我最近有运动，跑一休一，晚上吃晚饭前跑，跑完后心情会很好。在此之前我以为我已经走出失眠了，没想到又反复。现在头有点晕呼呼的，整晚好像没有睡着过，等天亮。

丹玉姐，我的眼睛里有好多红血丝，我一看到这个心里就好烦

由于长期失眠，身体素质特别差，皮肤很差很差，以前睡不好的时候，可能是因为觉得自己还年轻，不好就不好吧，等失眠好了，就好好保养皮肤吧，现在一睡不好就 担心皮肤不好，怕老得快，现在脸上也的确长了一些斑，以前没有斑的，现在是斑也有，人特别的憔悴。也很不自信。

丹玉你好~我是带有抑郁失眠的，现在有中西药和推拿等治疗，但心里的紧张却还未去除，最近身体等各原因辞职了，怎么把自己的生活充实起来呢？我性格本身就内向朋友圈不大，加上这次失眠令我情绪很低落，不想出门，年纪同仿的朋友也要上班，怎么把自己的生活充实起来呢？

你好！丹玉姐，关注贴吧已有一年之久，一直没勇气倾诉，我的失眠零散算起也5年有余，从本科大4到研3。我是那种开始觉得自己身边的一切都很好，很顺利，然后就想能不能失眠啊？想到失眠各种后果，影响皮肤，影响工作学习，可能就是完美主义吧，怕什么来什么，然后就开始真的失眠。就觉得总是爱焦虑所谓的灾难的到来，然后睡前非常紧张。比如如果昨晚睡的好，今晚就担心会不会失眠，有天隔天能睡好的节奏，或者一天都没事可发愁，偏到晚上给自己下个失眠的指令。

丹玉姐姐，我觉得我的病因起于焦虑，可是一到黑天又没办法不担心失眠，思维总是被扯进”失眠”二子，无论白天是多么的充实快乐。我可能是心思过细，凡事对自己要求苛刻。比如减肥，有一段日子过度节食，饿失眠。现在哪怕是运动减肥，明明很累，睡前也会考虑能否失眠？只要一想必定失眠，虽然现在不是太晚，有调整的趋势，但我依旧很紧张，一周也会好几天为睡眠闹心。

丹玉姐，面对上述情况，我该如何调节，一种失眠强迫症的感觉，好像失眠就必须属于我一样的心态，我觉得还是自己的心态不够广宽。

丹玉姐，有时我也想过失眠也是因为我太关注自己了，对生活太不平和，总像是活在压力下的战士，从不懂得享受。我多么的希望有一天睡觉就像小时候那样，随日出日落，是一种正常生理能力呀。丹玉姐如果哪天不忙，请指教下，我十分的感谢！

丹玉姐姐，我从六月开始失眠，中间断断续续吃了中药西药，但是没系统的治疗过。到九月去本地的精神病医院治疗后，医生让我吃的劳拉西泮。现在差不多吃了一个月了，最近十点吃药，要十二点一点多才能睡着。中间做梦不断，每做一个梦就醒一次。断断续续能睡到八九点。医生让我吃三个月，我有点怕药有依赖性。

丹玉姐，我断断续续失眠已经快一年了。现在凌晨一点，还是睡不着。最近头发掉得吓人，看过医生，医生说我还小不要吃安眠药。我20岁了，失眠很痛苦。我在读大二，都不想读了，想退学。因为我在家里能睡得很好，在寝室真的很难睡着。而且一旦一天失眠，就会连续几天失眠～我很无助很痛苦，也不知道跟谁说，不敢告诉爸妈，怕他们担心，不敢去医院，怕检查出什么病。可不可以帮帮我？？

丹玉姐可以加我扣扣吗？421604200 本人急需您的帮助，谢谢！

有时候白天中午躺在摇椅上要午休，会有种感觉很累快要睡着可很快又有种很可怕的感觉自己就惊醒了

你好，我失眠很久了。最近很严重！看了你的帖子我决定开始吃中成药，我现在每天饭后吃乌灵胶囊，安神胶囊，归脾丸，维生素B1，会太多吗？量会太大吗？

丹玉姐，I am coming again.^O^ 现在这个点没睡发现有点饿了，嘿嘿。平时这个时候应该正在熟睡中吧。上次留言之后很快的就又转变了过来，睡眠一直很好。其实人就是这么贪心吧，不停的想要更多，从只要能睡着就可以到希望每晚都能睡着再到希望自己不再失眠。在床上躺了接近三个小时，期间上了两次厕所，听了一会儿歌，闭上眼睛听自己的心跳，有一点点小烦躁，实在坚持不住，下床拿手机，明知道最忌讳晚上看时间和睡不着玩手机，可还是忍不住上来说说话。最起码这样就不用被自己的焦虑逼的越来越烦躁了。哈哈，就如你所说失眠是需要长期抗战的，而且不要期待失眠会永远不再发生。我或许不应该太过贪心，这样平均每个月一次的反复变得也不是那么难接受。睡得好了担心自己以后睡得不好，甚至把以后往坏处想。其实以后又哪里是我能够控制的，有的只是当下而已。不能够让自己陷进死胡同里，睡不着就安安静静闭上眼等天亮。心跳加速就让它加速什么都不想。丹玉姐我去闭上眼等天亮了。

孩子让我很生气，睡不着，本来睡眠就不好，在间断吃西药。

丹玉姐，我又来了，测夜不眠。最近是我失眠最厉害的时候，基本上每天不是测夜不眠就是只能睡2个小时并且都是做梦，梦也很真实，就像没睡着。我的头发掉了好多，现在变成了薄薄的一层。我知道失眠不要老是想着它，可是我做不到，我白天几乎无时不刻在想着它。我甚至写好了遗属，我害怕我会死。我才20岁，大二，女生。我是一个社团的部长，有很多事，有时候很烦很忙，我会很容易烦躁，晚上睡觉容易想到一些烦心的就不安心，焦虑。我不知道要怎样渡过这个时期？？？昨天吃了右佐匹克隆，刚才又忍不住吃了。有一个朋友知道我失眠，想要我去她寝室睡，因为她们寝室9:40就关灯睡觉了，而我自己的寝室要11:00多才关灯睡觉。我不知道要不要去？？？我不知道怎么渡过这个时期，我还年轻，世界也那么美好，我不想走。变成光头我也不怕！

即使我睡着了，也经常在1:30醒了，不知道为什么会这样？好多次，醒了就很难睡着。

丹玉姐，一般减药在经前多少天内不好减呢？经后几才能减？

昨晚未服药，醒来好几次，且不停做梦，下午睡但未睡着。

danyu,你好我37岁，家庭幸福孩子可爱，偶尔的打牌晚睡一天后，断断续续就开始了睡眠障碍的情况，我酒量不好，喝红酒助睡开始的几天，后来不舒服不喝酒发现睡不着，倒没有整夜不睡得情况，最差的情况是早晨6点睡到9点，睡了3小时。现在吃中药调理，吃谷维素和B1 还有褪黑素。虽然不喜欢锻炼但逼迫自己锻炼，情况时好时坏吧，但经常还要喝红酒助睡，能多多少少睡5小时每天 可能我的情况不是很糟糕，但还是经不住经常来看看，经常很抑郁，大哭一场，在调节自己心情的时候总往坏的地方想，我吃过半片思诺思，就能入睡，可第二天全身不舒服，难受就停了。 我就是这样吃红酒加中药调理和调整心情可以吗？还是要去看看西医再尝试别的西药？或者等再严重了再去吃西药？看着大家坚强的好起来,真替你们高兴,也痛恨自己的脆弱

我是高三学生……经常因为焦虑中午和晚上都睡不着

楼主，还有几天失眠足足两个月了。很惆怅。今年27，去年年底流产过，调理了半年时间，调理得很不错的身体。今年七月份就没工作，好好在家备孕。谁知道，备孕期间太紧张，老想着怀孕，加上老公的体检结果不好，就更加郁闷。10月份6号那天，我们结婚周年，出去吃饭，吃了椰子鸡火锅，那是很上火，嘴角有溃疡。吃完回去，心情不好，睡前跟老公发了一场脾气。噩梦就在那时候开始，那天晚上整晚没睡，到天亮六点多入睡，睡到下午。到了晚上，十一点多上床睡，结果又是彻夜不眠，我以为是下午睡多了。后来几个晚上都那样，入睡困难，几个晚上彻夜不眠。真的好吓人。我一直看中医，期间吃过百乐眠，情况有所改善，有九天入睡容易，但是只是睡个四五个小时。后来就没吃了。一直喝汤药。熬到现在，也没有很大改善。最近一周，入睡了，会醒1--3次。有时醒了再也睡不了，大概睡个4-5小时。但也出现入睡困难。前晚熬不住吃了一颗阿普唑仑，结果睡了7-8个小时。之前吃过两晚艾斯，也只能睡个5个小时。也吃过两晚思诺思，效果不好，4个小多一点。现在越来越害怕。到底什么时候是个头。连续几天睡不好，心慌难受，吃东西想吐。我最近心情很低落，很没信心，我也是个爱美的女孩子，看到自己这个丑样真讨厌。楼主，请指导下，您说我该怎么办。是该走西医治疗这个道路吗？…我很想小孩，真的好难受，好伤心。

能保持这样的心态，赞一个！

丹玉姐，还记得我吗？好久没来失眠吧了，从2012年到现在我一直非常好，出差什么的都不影响我。最近家里面出了一件事，心态受些波动，总是睡不安稳，每天醒很多次，但也差不多睡七八小时。但有感觉开始关注失眠这件事了，感觉入睡有些困难，哪个姿势也不对劲，翻来覆去的总折腾到十二点才睡着。昨晚更有些困难了，我翻出了很久没有用的都过期一个月的左匹吃了半片，依你看我是哪里出问题了，你现在有这种情况吗

失眠是不是因为身体缺乏营养呢

马上考试呀，各种复习什么的，失眠也给我拖后腿。

黛玉姐，我又来啦。我这两天比反复初期好一点了。晚上睡觉内心比较平静，我也没去看时间，虽然睡得慢，但是还是睡着了，早上七八点醒吧。我也不知道自己睡了多久。我想问你一下关于白天的事情。1作息是不是一定要很规律，我如果发现晚上没睡太好我会赖床，赖床基本就是上网看帖子找经验。。。额，惭愧。2我会去操场散步，但还是控制不了自己想失眠的事情，这两天我就在散步的时候背文言文，转移了一些注意力，但还是会想。 我想问你白天在做事的时候控制不了想这些，对此我们的态度应该是怎样的呢。因为我会觉得我做这件事情是为了改善睡眠，这种想法貌似不对。但我很难不去这样想，虽然我会暗自告诉自己是为了充实生活等，但还是控制不了会有那种想法。3我现在在吃珍珠粉，每晚一次，但那天我看到商场在买那种专门配的改善睡眠的酸枣仁，五味子，还有一个我忘了，用这些泡水喝你觉得怎么样呢，喔现在只吃珍珠粉，没吃其他的。我基本不会彻夜失眠，心态不好入睡困难。中途会醒，浅睡眠。

本来已经调好了的睡眠,元旦打了一下牌睡晚了点,这几天又睡不好了,现在怎么弄啊,不知哪出了问题,danyu1997帮我出出主意

我想说的是，我现在可以睡好，但我还是担心会睡不好，因为我以前失眠过，而且是很久，到那时候小，不懂就这么熬过来了。到当我上了高中时，好多了，只是偶尔反复一下，但几天就好了……，不过现在因为半年前一个晚上睡不好，就开始担心了，而且不像以前那样一下子就好了，我就开始担心，虽然我可以睡好，但就是担心，而且特不敢换床……，我该怎么办，我不是新手，我也可以控制住自己，楼主你有这种情况吗？怎么解决的啊？

丹玉吧主，可以给我个建议吗，我今天发了个求助贴。

丹玉你好，我怀孕时得的抑郁失眠，孕后吃了抗抑郁和睡眠药，一个多月就好了，过了半年又复发了还是吃药又好的，每次吃药我都慢慢减量，最后就不吃了。这次又打反复了。吧里精品贴看了很多遍了，想自己走出来，可是一个多月了我还是焦虑失眠。我不知道怎么办？吃药真的会痴傻吗？

失眠真的就是个恶性循环，心情不好长期压抑加上工作加班很容易就会失眠，而睡眠不够会白天就会加重这些症状，导致越来越难以入睡。

有时自已失眠严重到三天三夜睡不着但我不去吃药,吃药效果不大,几天后人又会来睡眠,其间我会强迫自已干好多事,因为时间多了好多后来发现这样也挺好,有失有得,心气平和,千万不能急不要怕,一怕自已就没信心了,宁愿相信是上苍的眷怜.

我就是这个原因导致的，刚刚进入睡眠状态，感觉心脏空了一下，或者沉一下，或者心脏过电流一下的感觉，吓得全身出汗，所以搞得你慌慌张张睡不着，没有这些症状我真的能睡着，可是检查心脏又没有什么病变，不知道大家伙谁也有这个症状困扰着，谢谢回帖，有这个症状的具体讨论下什么原因

今年是最重要的一年，考研还是工作，很多选择等着我去做，很多事情也等着我去做。但我却只关心失眠这件事，我也很不喜欢这样的自己，我男朋友说我是日子过得太好了，生活中没有其他好担心的，就只看到自己的睡眠，说我幼稚。可是明明生活中就有很多其他事情也等着我去改变，我却不愿意行动，感觉自己有些抑郁了。现在特别不喜欢有些困的时候想睡觉的感觉，让人烦躁，去睡可能睡不着更烦，不睡头又不舒服。这样的状态糟心呐

我神经衰弱一年多了，期间服用好多药物，一停药，症状又来了，而且越来越多。最近十来天我睡眠一直不好，吃半片佐匹克隆，也能睡8个小时左右，但是一停药，就睡不着了，我感觉靠药物，彻底康复很难。这些天，我几乎每天都看看吧里的精华贴，对我帮助很大，现在就是睡不着我也不急不躁，躯体各种症状都接受，不管它了，白天吃喝玩乐正常，几乎没有不良情绪。可是晚上还是睡不着，心很平静，脑子放空。是不是神经衰弱睡眠的恢复，是一个很漫长的过程？我不想再吃药了，我想靠自己走出来。

看了这么多贴子 居然把我看哭了。好久没哭过了。爽。真的很爽。其实我一直知道失眠是心理问题，但是我觉得这个问题是信心涨的快 退得也快。不过有这么多前辈 挺幸福的。

楼主在不？我现在就是隔三五天就要失眠一次。是不是正常现象？没吃药过

丹玉：我有个问题问你，早醒后或者入睡困难后是应该一直安静的躺着等待再一次入睡，还是应该坐起来干点事。我每天都早醒，醒来后我就安静的躺着躺几个小时都还是没睡着。有人说应该起来干点别的，但是实在不想动，就想安静的躺着。

吧主您好 我失眠有4个月了 现在服米氮平一片（30）碌硝（0、5）1／4 片。已经40多天了 医生让我撤了碌硝 但是不服碌硝就睡不好 非常想得到您的建议。你的精品贴看了好多次 你是个大好人 为失眠患者提供无偿帮助。

我都失眠四个月了 正在吃药 百乐眠与思诺思 前几天好点了 并没有那么急 老担心 这几天不知道为什么老惦记着睡觉 白天躺在床上 也有点犯困 但是真正放下手机 又睡不着 又困的那种 等着睡着 而且这几天就算睡得比以前好还是不怎么舒服 心里老担心 还是老犯困 怎么回事啊

你好，楼主朋友，我失眠2年了，今天36岁，女（严重内分泌失调）），以前基本是吃镇静药和安眠药，睡得还好，只是容易反复。现在又严重了，我摆脱了镇静药，只吃1/2安眠药，外加中药调理。每晚只能睡3－4小时。白天时而头昏头胀，请问我这样用药科学吗？

谢谢你的回复，我运动没有形成规律，有时每天走1－2小时，有时没有，有时打打羽毛球，但没有达到运动量，我是先内分泌失调，后来担心睡眠不好影响它才失眠，对了，我现在吃的是左匹隆，又吃了两个多月了。我想断，却没有毅力。我心情起伏有点大，睡好了就跟正常人没有两样，睡不好容易紧张，心理素质有点差。

一个中医老师说我是严重内分泌失调，有点严重，叫我断一周所有药物，不然不给我处方。我坚持不了，由于长期用药，（现在主要是安眠药）不是说断就能断的，我怕睡不好反而引起焦虑，加重病情，总之种种担心，种种顾虑，拿不了主意。希望你给我支支招，再次感谢了，并祝你全家幸福安康！

danyu你好,我失眠有一个多月了,从4月3日开始失眠,是因为担心孩子身体引起的，当时是连续3天彻夜不眠，从那时到现在，我吃了7副中药，6个半片西太普兰和2个半月佐匹,后来停了西药按你的药方吃的中成药归脾丸,刺五加,养血安神片,谷维素,VB1,酸枣仁颗粒,每天快走40分钟,之前恢复的还不错,5月1日前后连续睡了5天好觉,每天能睡4个小时以上,我以为快好了,5月3日因为第二天要上班有点着急,后来睡眠又差点了,5月3日之后那一周,我平均每天也能睡4个小时,从上周开始可能是月经前比较烦燥,然后我又想信仰一种宗教能让我心平气和,(我以前是个脾气比较急的人,失眠前的睡眠一直比较好,是属于一挨枕头就着的那种人),可能是两方面的原因导致我比较焦虑,睡眠又不好了,其实也不是太不好,5月16日11点上床,一觉睡到早上6点差不多7个小时,因为参加公司活动,早上和下午又在公司班车上睡了差不多2个多小时,5月17日睡得不好,可能睡着了2个小时左右,晚上特别焦虑,5月18日睡得还不错,睡了差不多6个小时。我现在是太在意自己的睡眠，如果睡不好就特别抑郁焦虑烦燥，我想调整的心态到睡得好睡不好都能以平常心做平常事,但是谈何容易,你有什么好的方法和建议吗?还有，我一般晚上第一觉入睡是没有困难的，无论什么样时候上床，都能马上入睡，但只能睡30--40分钟就醒了，然后再睡就要看运气了，运气好的时候能在几秒继续入睡，运气不好可能一直到天亮也不知道睡着了还是没睡着，这个应该如何改善？另:你的开贴语,一个成年人应该有面对长期困难的应对能力和让自己快乐起来的方法一直鞭策着我,谢谢danyu.

其实现在我的想法是这样的：先吃中药调理，配上安眠药，等睡好一段时间再减量。同时加强锻炼并进行自我调节。但我又担心长期这样，不好断掉安眠药。你认为我这样用药行吗？还是一次性彻底断，坚持一周什么药都不吃？

@danyu1997,期待你能帮我走出失眠的阴影，在恢复的路上给我指点指点。

还有我感觉我现在一切正常，就是白天小孩哭闹时有点心里烦其他时候尚可，晚上到来时也有睡意，但怎么就是入睡困难呢？不得其解哦

楼主 本来很有睡意的 突然就听到一种很有规律的声音 比如闹钟 蛙鸣 然后就越来越清醒 脑子就很认真的听这个声音 于是乎怎么也睡不着了 如何是好呢？

danyu1997你好，我今年四月莫名其妙失眠，整晚没睡，第二天三四点才睡着，后来好了四天又连续两整晚没睡，极度恐惧，看了医生后接下来六天正常，第七天又整晚失眠，这样反复感觉绝望，又去看医生，接连两天吃安眠药，第三天因为接触了失眠吧，看了白岩松失眠经历后我不打算吃安眠药了，主要是吃安眠药第二天神情恍惚，没吃安眠药我心还是平静，夜里两三点睡着了，一直到现在，有20多天了吧，期间也有入睡困难要夜里2 3点才睡着，但还是满足，现在我的问题是，睡眠无所谓了，可是我发现我抑郁了，对什么都不感兴趣，恍惚，情绪低落，持续一段时间了不知道是为什么，你们曾经有这样的感觉吗？望指点谢谢！

鹿茸是什么东西，朋友？你曾经也失眠过吗？

丹玉参与帮帮我，我今年28岁了，从，22岁开始失眠，那个时候是因为，和男朋友分手再加上工作的问题。造成了植物神经功能紊乱。一次过敏输液，输的是激素类。一下子就感觉心要跳到嗓子眼儿了，出现了输液反应。从此我就怀疑自己有心脏病。但那时根本没在乎自己的睡眠。有一次全身冒冷汗，心脏突突跳去医院。医生说你是不是心脏病。你是神经官能症。说你失眠多久了？我想一想我最近确实是每天想些乱七八糟的事而没睡好。我就说可能一个月了。然后他就给我开了舒乐安定谷维素，还有朱砂安神丸。安神补脑液。可是很悲剧的是当天晚上我吃了这些药之后反而彻底失眠了。彻彻底底的失眠。接下来就是出现了一系列的反应，每天怀疑自己有心脏病，怕死。吃安定吃到3片仍然每天只能睡两个小时，第二天可能还是出现了药物反应身体不停的抖。后来，我就，停药了选择吃中药和针灸治疗。停药的时候非常痛苦，我甚至都出现了吞咽困难。后来也不怎么样，再一次听骆驰天针灸的时候我连续睡好了两天。之后就慢慢好起来了。这期间我也结婚了生了孩子。可是前段时间因为家里的事情孩子的事情，又复发了。感觉这次挺严重，可是还是不敢吃安眠药，因为安眠药，让我有过很痛苦的经历。可是，中药也不起作用我该怎么办。

我白天明显的感觉到大脑不受自己控制总是往坏的地方想想我晚上睡不着怎么办随之而来就会胃疼，恶心焦虑的症状马上就出来了，控制不住自己的焦虑。

有一个月了，我又怕回到以前，回到那说最严重的时候我可怎么办？现在在吃中药，汤要配的。有的时候看一些励志帖，就会晚上睡着了，可是有的时候又不管用，你会睡不着彻夜不眠。到底是该怎么办？

我觉着失眠让我怀疑我是一个神经病，因为从早上醒来那一刻，就开始担忧晚上睡觉，心里突突的害怕，晚上躺在床上，本来还有睡意可只要十几分钟睡意全无，取而代之的是害怕，心里一直自我安慰，把吧里前辈们安慰的话默念一遍，可越来越恐惧，甚至喘不过气，入睡非常困难，暗示自己也没用，我觉着活着好累，好没有希望

吧主你好。我现在服30mg米氮平一粒。医生说减量。直接服半粒15mg。这方法可行吗。谢谢您能帮我指点一下吗

失眠会带来疾病吗

你吃的什么药，我是因为焦虑才失眠，现在月经都不正常了，我害怕吃药，怕激素，怕长胖，光吃抗焦虑的药行吗

楼主，看到你发的帖子，感觉你很好，帮助了很多人。我想问一下我特别害怕我失眠会引起精神失常，我要是每天晚上都不能睡怎么办？我很害怕自己得抑郁症

楼主，希望你看到可以帮助我一下，我睡觉时有时候会在自己很想睡时让自己醒，然后就一直在想我一直睡不着该怎么办

断断续续失眠两年，这一路好难走，还在战斗

您好，我是刚毕业大学生！失眠半年了。现在两三点才能睡着，怎么办啊？

往往是天快亮时能睡着！咋办呢？

精品区的贴子都看过了，麻烦您给些指导

最长一次五天五夜彻夜不眠，经过半年折腾。可以睡一会儿了！起因是因为考研用眼过度引起玻璃体浑浊，然后抑郁。最后失眠！您这么好心，真的很希望得到您的帮助

丹玉吧主，能看下前面几楼我的提问吗？谢谢，最近这两个月，心悸心慌，心脏特别无力的感觉，疯了…耳鸣也就那样，如果没有躯体症状，对过去的纠结，未来怀孕的担忧…真的，好崩溃…谢谢丹玉，麻烦看下我在前面几楼说过的吧…

楼主，我失眠比较严重，你能给我支支招吗？[SMILING FACE WITH OPEN MOUTH AND SMALL EYES]

你好楼主，看了您写的帖子我感觉您太幸运了，能够从失眠中走出来；我失眠也有三年多了，这期间反反复复，我倒没有吃过西药，每次睡不好的时候我都是喝酒；就最近我竟然一夜没睡，我恐惧，心悸，忧虑，每时每刻都在想着失眠，特别是在想我会不会一辈子都这样恐惧，心悸，我刚24，我想到我还有很长的路，我还要打拼，我现在对未来也恐惧，因为失眠，我不敢想失眠以后会把我变成什么样。我还怎么办楼主？？

楼主你好，我是男生，今年24岁。体质不是很好。偏瘦。我这次失眠已经是第二次了。14年9月份，我人生的第一次失眠来了，可能是因为工作压力太大，经常熬夜，或许又是因为感冒药吃多了。一开始就是彻夜难眠，很痛苦，失眠了两个多星期后就去医院就诊了。当时医生给我开了7片思诺思，配合一些药，我也忘了是什么药，吃几天就好了。就没太在意。没想到今年5月份又失眠了，这一次比较严重，去医院看了几次都没好，医生给我开了另外一种安眠药，吃了也能睡个6.7个小时，但是停药就睡不着，每天都是如此，后面我怕吃西药，就去拿了中药，吃了半个多月，还是没好，中间两三天吃一次安眠药。没吃第二天精神很不好，到现在吃医生开给我的抗焦虑药物，盐酸曲侗挫片，每晚一片，吃完很犯困，能睡8个小时，连续吃了16天，断药，还是睡不着。现在很痛苦，感觉最重要的事情就是睡觉，没有什么事情比睡觉重要的，想过轻生，但想起家人又狠不下心，他们需要我。现在很迷茫，不知道该怎么办。彻夜难眠真的好痛苦。我想可能是心里压力过大，但是最近我感觉什么事都看开了些，感觉压力还好，但还是睡不着，我现在因为工作，每天只能吃盐酸曲侗挫片入睡，又怕上瘾。对未来很迷茫，我还没娶媳妇，我想奋斗，但是失眠让我提不起劲，脸上长了好多痘。晚上躺下就想自己快点睡着，但是脑子一点困意也没有。甚至我连自己为什么失眠原因都不知道，因为太多了，可能我经常吃药，可能我压力大，可能我用脑过度，可能我经常作息不规律，可能我身体某个器官有毛病，我完全不知道，因为这些症状我好像都有过。我现在对生活，人生很自卑，没什么自信。

躺在床上，对自己说反正睡不着，然后很虔诚的念，其余的别管就行了

我不是说了么，2013年4月底我就是和你一样突然失眠的，有时候正常，有时候睡不着，有2次通宵失眠，属于心态恐惧中，心理就出现问题了，检查说是植物神经紊乱，开了一堆药，还有安眠的，失眠能好的快的。但是引起的抑郁焦虑，持续了2年才好转，修心好的，没去看任何心理医生。2年来真是痛苦啊！不过时间是最好的药物，能痊愈。心病需要心来医治，没什么的，尤其我看到好多人都有精神问题的。人家一样岁数活的很大，比如，奥斯卡最佳影片——美丽心灵，洛克素劳主要的以为患有抑郁和分裂症的诺贝尔数学家，很感人，人家就是一直有精神问题，但是一直专心工作，还活到80多岁。没什么的，失眠引起的抑郁的，你百度就知道，占10%以上的人数！

以前都是倒头就睡的那种，就是这几天都是凌晨12点睡，脸上都起痘痘了而且失眠了

我:我很在乎老师对我的看法，今天抽到我上去写作业，我感觉她会以为我很蠢。很害怕。这件事今天让我睡不着

还有明天就要分宿舍了，我是分到隔壁宿舍，因为自己的人际关系没有特别好，所以要搬到其他宿舍 但是还没成功。这件事让我今晚睡不着

后来期末考试完以后我就得到了几天较好的睡眠。事情真的没我想的那么简单，整个七月就是我的噩梦，经历了各种失眠，各种痛苦，你们说的负面情绪我都有，轻生得想法也有。那时候就是害怕睡觉，整天行尸走肉地活着，做什么都没心情，吃什么都没胃口。我那时候纠结于我为什么会失眠，想快点好，我还要学习，我把学习看的太重要了，我怕暑假两个月的时间好不起来，，，想好多。家里人对这没有起到足够的重视，他们只是认为我学习压力太大，我的负担太重才失眠的，就叫我不要想太多，只是这样。

之后，把中成药吃完后就没吃任何药了，除了几天中药，但没有效果。六月的下半月，和整个七月，都觉得自己在死亡边上徘徊，最严重的时候，真是绝望透顶！我的症状也是入睡困难，多梦，早醒，潜睡。都有。我的同学们个个都睡眠好，我想到自己以前也是睡眠好的不得了，作息也规律，要上晚课，十点半回到家，十一点半就睡了，入睡快晚上必须要闹钟才能醒。而失眠后，一切都不正常，睡不着的时候想到每个人都睡得香，每天开开心心，而我愁眉苦脸，极度没有安全感了，几乎每天都哭，非常脆弱。我问舅妈，有像我这样的人吗？她说有啊，多得很，但是像我这个年龄的比较少。我听了之后更难过，他随后开导的话都没记住，就只记住了这句。我知道自己，悲观，正常时就爱想多，容易着急。再加上我我是单亲家庭的孩子。问题早就有了，现在终于爆发了。

后来啊，经历了各种曲折，痛苦，身心煎熬，我看开了一点点。因为，我之前害怕的是不能好了，或者时间久，怕耽误学习，没有未来。八月开始，我就有了一点点好转，虽然睡眠依旧不好，依旧害怕睡觉，睡不着依旧焦虑，但白天的时候我的恐慌和无助感更少了一些。后来，有一天能够睡着了，并且是很快入睡，虽然是三四点就起来了，但还是高兴。但不是每天都这样，负面情绪依旧存在，难眠潜睡依旧在。但差不多八月十号以后我就可以一天睡得好一天睡不好，睡得好的时候呢是很快人睡，十点多就睡了，但只可以睡，四五个小时就醒来。睡不好的时候呢是，入睡困难，越睡心情越不好，结果一夜浅睡，这样的睡眠一直持续到现在。现在我在白天的时候，没有害怕和恐慌，七月份的时候是一天心情沉郁的时候有那么一小段时间是心情平静的，而现在，是一天平静的时候是有那么一小段是心情不好的。心情不好，也就是还是顾忌失眠这个事。

我是八月初的时候进了这个吧，看到了一张贴子，她讲述的是她的失眠的经历，从严重到恢复。有的心理描写和我的十分相符，我的到了安慰，我也就慢慢的有了好转。现在真的是七月份的时候没法比的，那时候不想吃，不想笑，不想玩，什么都不想，我妈还以为我已经精神病了，我也不知道我那时候要归为哪种病情。现在，我了解得多了，我能感觉到力量，我妈帮我找了心理咨询师，他给我建议，给我鼓励。我之前一直纠结的问题，心结，渐渐淡了。能吃，每天也过得平静，起码，我可以集中注意力做一件事，对事物重新有了兴趣。

谢谢，快三年啦！自己也许没找到方法，也许自己太固执，一直没得到很好的恢复。下定决心，该改的不好的性格，以及各个方面，

楼楼，我失眠了，昨天是6点多才睡着的，

楼楼 失眠吧 有医生吗 我有些问题想咨询 关于长期失眠转变为间歇性失眠的问题

睡着就是梦，且入睡时间长，睡眠时间四五个小时怎么办

楼主，我现在的情况是晚上入睡困难(或者说是睡着了但是马上又醒了的那种状态)，一晚上要醒两次，醒来也能继续睡着，但是时间要久一点，吃药的时候好一点，不吃药就很难入睡，睡不好的时候我就担心我的汗管瘤会不会增多，因为这个跟睡眠有很大的关系，

失眠有快两个月了，看到很多恢复睡眠的吧友们，真的好羡慕你们哦。我现在最让我苦恼的就是即使睡着了一两个小时就要醒一次，一晚上要醒四五次，入睡有的时候很困难，有的时候能很快睡着，但是夜里不断的醒，刚开始失眠的时候是整夜睡不着，我这属于恢复期吗？什么时候才能熬到头哇[LOUDLY CRYING FACE]

知道怀孕开始就突然失眠，开始的时候太担心宝宝出现身体焦虑紧张，会不自觉腿抽搐，后来变成强迫症，怀孕又吐又尿频，现在挨了两个月了，入睡困难即使好不容易睡了也一会就醒，做梦，每天睡不到两三个小时，我还有后面的那么多日子，真的不知道怎么办了。这种痛苦真的没人能体会，家人只能急但是药什么都不能吃，身体很累，不明白自己为什么这么没用

楼主啊 我是高三生 我睡眠不好怎么办 第二天还得上学啊 还得进行繁重的学习啊 但是晚上睡不好白天就很累很难受 快高考了 我身体还是这样子 怎么办

饱受失眠，让人害怕失眠，害怕睡觉，因此焦虑，抑郁

我入睡很慢 怕光怕声音。我对面的舍友每天晚上在下面开着台灯到一点才睡觉，她的台灯很亮。他在下面读书的是我躺在床上闭着眼睛准备睡觉，可是总是心里不安心，睡不着。觉得要全部人都上床了才能睡下去。等到他一点上床了我的困意也没了，这两天晚上都要四点才能睡着，七点就要起来了。白天好像也不怎么累…眼罩床帘耳塞都用上了 还是无法入睡。心里就是想大家都去睡了才能睡得下去。心里非常讨厌那个舍友 感觉她做什么说什么都很讨厌。今年才大一 开学两个月了 一开始还没有这么严重差不多都一点多两点睡 最近她每天晚上看书 导致我跟着他被迫熬夜。这几天突然一下子长了很多痘痘，真的很怕啊，很想大二就不读了，我该怎么办？每天都在想自己才睡几个小时该怎么办，注意力都集中在睡觉这事上。睡觉不是享受而是折磨了。前辈们，吧友们，快来帮我下，帮我想想对策好吗？在家里很好睡，一来读书就不行了。一睡不着我心里就有一团火气，堵在心里睡不着，会怪那个那我睡不着的人，默默的在心里生气。

睡不着

每次大考前睡眠总是不好 ，入睡很慢怎么办。无法控制住自己不去想睡眠会影响考试状态

楼主你好，有点神经敏感，有点声音感觉睡不着(其实是心理因素)然后就真的睡不着…等室友睡了才放下睡下…

楼楼，我想问下安神补脑液能喝多长时间呢？最近喝了半个月的安神补脑液，加上出去旅游了一次，回来睡眠好多了，也不知道是心里作用还是药物作用，想再喝段时间。

失眠四个多月了，从整夜不眠到现在睡眠无真实感，易醒，有时一睡着打鼾把自己打醒。现在每晚感觉困意不来，心里还是比较平静，不知还要多长时间自律神经能恢复正常。

我从这次失眠复发到现在快5个月了，一开始入睡困难，后来变成能睡过去，但4小时，差的时候2个多小时就醒来，然后死活睡不着了，试过腹式呼吸、起来打坐、看书等方法，哪怕很有睡意，回到床上又睡不着了，顶多只能眯着，白天脑子里老想着这个事情，不一定很沮丧，但很焦虑，而且人憔悴，而且这种睡眠最坑爹的是，睡到2、3点醒，吃安眠药也不是了。。丹玉，有没有好一点的针对半夜醒来睡不过去的办法。而且我睡不过去，过一会就会躯体紧张，刺痛啊肌肉紧张啊什么的。腹式呼吸能帮我放松，但还是睡不着。最近听说书，集中注意力听，后来眯过去，但马上又醒了。。我居然还活着。。

丹玉，你好，我是严重失眠者，已有五年了，以前中西医也看了好多，免强有时能睡四五个小时，有时能时一两个小时，但最近两三个月彻夜不眠。真的很痛苦，我想问你，你当时是中成药和西药一起吃的吗？吃了多久然后减药的，是不是慢慢减掉西药，然后减中成药的，能讲解我知吗很想得到你的帮助

丹玉朋友你好.我今年60岁了失眠巳有两年每天吃艾思仑.今年夏天减到4分之1.可是最近吃中药还得吃2粒艾思仑还不能睡.只能睡2到3小时.每天双眼浮肿.希望得到你的帮助谢谢

楼主，我也在努力调节心情，也算踏出一小步，我也觉得你心里不放开对睡不好这件事的执着，就一直会在原地转圈，虽然不安的情绪还会袭来，但我会选择坚持自己的身体会越来越好

纳尼！楼主我那个过度严重失眠怎么办？纵欲过度，晚上几乎都是闭着眼睛度过晚上，

楼主，我觉得工作压力大，其实说白了也不大，大不了出事，那我被解雇，这样就解决了

以前大学里还通宵上网，哈哈，现在主要睡不好胸口闷，心悸，不知道是不是心悸，反正胸口难受的很，我真的怕，怕什么？怕猝死，我的工作是要值夜班的。

为什么我以前都是入睡困难，现在却是早醒？

楼主你好，一直看精品贴，我是今年4月失眠的，原因是去年腰突，心里一直压抑，焦虑，思想多，今年4月一下子失眠了，开始很严重，吃了一个多月左匹克隆和老拉，每天各一个，吃安眠药能睡，跟正常人一样，后来，决定停了，就是一下子停了，过程很痛苦，慢慢熬，受不了，就吃一次安眠药，7.8.9，一直不怎么好，能睡的少，睡不好的多，能睡的话也有6小时吧，但是很少，从10月开始，就是睡好，跟睡不好时间差不多多，都是10天左右，反复，后来在贴吧里看到复方枣仁胶囊💊，还可以，就买了，但是，我感觉吃一次两次没有什么效果，不过就是从吃这个开始，从11.15开始，有50天没有反复，不管怎么样每天都有最少5小时，好的时间有9小时睡眠，但是就是老醒，就是第一觉能睡3-6小时，醒了还有睡，就是一小时醒一次，不是以前一夜到天亮的，这个月4.5号反复了两天，吃了两次安眠药，第三天又恢复到以前了，感觉反复这一次，有一两次能一下子睡7小时了，好像反复一下，就进步一次，现在怪的很，有时上床，很快就睡了，有时7点就睡着了，但是5小时左右肯定醒，然后有时能睡，有时不能睡，我知道是因为自己心里压抑引起的，现在心里压抑好像没有了，我曾经有轻度抑郁，现在还好了，应该走出来了，睡眠也不错，慢慢在恢复，我想问前辈，我现在应该怎么调节，在好一点，现在就是吃复方枣仁胶囊，别的没有，还有每天泡酸枣仁，我如果反复，安眠药也只能3小时睡眠，所以，跟复方枣仁胶囊的2小时睡眠没有关系，谢谢，我在上海金山。

楼主我失眠有五年多了 都是晚上醒了就睡不着 以前一般是12点睡到 4 5点 最近半年都是2 3点就醒来 伴随着健身 老是觉得失眠会影响我健身的状态 请问我该怎么办

又看了一遍贴，真感谢上苍让我发现了这个失眠吧，受益良多！

我现在失眠四十天，跟带小孩长期睡眠不足有关。我记得第九天时我去看了医生，西医有开抗焦虑的，但老公不允许我吃，我就吃了一个疗程的中药，但现在仍然一样失眠，有时彻夜不眠，入睡至少两个小时，睡了一会就醒，醒来又睡不着。我一直没尝试西药，开始准备要二胎了，所以有些抗拒。我心态有些易怒、焦躁，但还是保持正常的生活，我希望可以分散注意力。期间偶尔有两晚睡到五点半，我挺欣慰，觉得自己并没有完全丧失睡觉的能力。现在又几天彻夜不眠，有些焦躁，但我还是在控制，个人认为自己比较坚强，但体质以前就不好，希望得到你的建议和帮助。谢谢。

昨晚就为打算给领导请假～而担心她不给准假（因为以前有过矛盾）心理就不能有一点点事情！我太恨自己了！怎么办？难道一辈子就这样吗

本人，目前大四上班狗一个，自从高中开始就没有早睡过，至今翻看自己以前发的说说微博都是在凌晨12点以后，现在算起来高中加上大学，已经7年没有早睡了，导致现在看起来整个人都没精神，皮肤差，还长了一些痘痘，黑眼圈也多，常熬夜的人呐，用再多的护肤品都没有什么用，自己深有体会，说出来都是泪啊。可是自己就是晚上睡不着啊。神啊！救救我吧。

谢谢楼主，上个月26号搬家，换了个新的地方，还有工作的烦恼，又反复了两天，第三天又恢复到以前，现在晚上有时睡觉，7点上床，7/30就能睡着了，大概4小时就醒，然后，一个小时醒一次，倒天亮，就是一直做梦，我严重的时间，有轻度抑郁，焦虑症，不能正常上班，现在能正常上班了，抑郁焦虑好像没有了，我经过半年的时间煎熬，调整慢慢扛过来了，心里一直说为了老婆，小孩一定不能失败，现在每天睡眠还可以，一个月有那么一两天不好，如果保持这样，我也知足了，不可能恢复到以前一夜到天亮了，只要每天能睡6小时，就可以了，虽然老醒，慢慢来吧，毕竟，日子要过下去的，最难的已经过去了，谢谢楼主。

很困很困~就是睡不着~怎么办？

楼主去年看了贴吧里各位朋友们的方法失眠好多了 最近又开始复发了 已经好几个晚上好又没睡 我该怎么调整

我一睡觉就特别紧张，总怕睡不着觉，甚至躺不住，怎么办啊

@danyu1997 ，我又来了，失眠反反复复，去年11月我开始感觉口干口苦，然后失眠就突然复发了，继续找回原来的老中医，之前都是吃他的中药治好的，今年春节前想着好了，拿最后一次药，就准备停药了，谁知春节期间一下打回原点，从开始每天只能睡3小时到这一周都睡不了，又开始吃回佳静安定了。从几年前失眠开始，我看了一些心理书，帮助还是挺大的，失眠时不会有焦虑感，就静静的躺在床上，有时起来看看书。前年又一次感觉失眠复发时，我辞职了，但在家的生活还比较丰富，烘培、看书、每天快走1小时、做功略自助出国旅行，老公细心体贴，经济也没有压力，但不知失眠为什么会找上我。

楼主 闭上眼睛就想问题 我也不知道这些问题从哪冒出来的 然后就怕想不出答案会睡不着 结果就真的睡不着了 这样怎么调整

楼主好人，过年回家睡眠一直不错，现在到上海后，一天比一天好，这两天，每天都有8小时睡眠，是上床就睡的那个，前天晚上从10点一下子到4.30，醒了后，又睡了一个小时，我没有想到恢复的这么快，真的，我严重时，曾经6天不睡觉，都崩溃了，吧里的朋友不要害怕，会好的，我是吃了复方枣仁胶囊后，一天天好的，现在不吃，一样睡的好，，想起来，就吃一次，谢谢楼主，我想以后很少到吧里，要正常的生活，吧里的朋友加油，会好的，我失眠一年了，从去年11月慢慢恢复的，我是一下子停安眠药的，很痛苦，慢慢熬过来的，谢谢你们，我也是从吧里看到复方枣仁胶囊的，就买了，可能适应我吧。谢谢你们。

楼主，我是顽固性预期失眠。到了晚上就害怕失眠。担心失眠。我是大二学生在宿舍就失眠，要是有对象陪我就睡的很好。可是大学必须在宿舍。我知道是自己心态问题。也明白很多大道理。接受失眠。可是求楼主告诉我怎么就可以接受失眠了。就可以真的做到放下。还有为什么失眠让我变得胆子小

请问楼主，我是心里性的失眠，喝酒对这毛病影响大吗？

请问楼主，我焦虑性失眠，我想吃药，抗焦虑的，还是心里治疗好一点？！

我昨天看到说失眠引起内分泌紊乱，皮肤瘙痒，然后就怕的要死，本来睡眠不好，就彻底失眠了，

白天该做什么就做什么，正常生活，不要有恐惧心理，放松心态，然后吃点有营养的东西，多让自己开心点

其实失眠一般都是心理问题 实际问题解决不了 其他的都是空的 有句话很有道理 笑一笑十年少 也就是说 人开心了 就不会失眠了

楼主好!我想问下失眠时间久了，睡神经是不是受损了，睡觉也找不到以前的那种感觉，老是睡睡醒醒，做梦了才知道睡了。我是由于生气主动一夜没睡引发的急性失眠，失眠二十天去看心理科，住了十五天院，吃了十五天精神类药品，出院才知道自己吃的是最历害的安眠药就不吃了，又看中医吃了十二天的药后一直到现在什么药也没吃。现在每天味口很好，还长胖了，头也不晕，干活爬山也有力量，不过头还是觉的昏，背肩颈疼，精神不好。必竟睡不好，这几天有吃安神补脑液加谷维素，没作用还起了反作用，搞的入睡都难。你当年吃的那些中成药，我也没敢吃，一来觉得身体沒那么虚，二来怕长胖。但我就觉得睡神经伤了，沒有好睡眠了，反之没有好睡眠又伤睡神经，该怎么办?帮我出出主意呀!

研究说人3天3夜不睡觉就会不可逆变笨，还会疯掉或者暴死。请问是不是真的？

我晚上睡觉的时候 一躺床上就心慌 心跳很快 害怕睡不着 每天一两点 三四点才能睡着 六点就醒了 我才大二 已经一个月了 白天老想着我晚上失眠的事 我该怎么办呀

请问楼主，因为晚上马路上的车噪音(其实也不大，别人能够睡着)引起的失眠该怎么办？

丹玉吧主，非常感谢你一次又一次不厌其烦的回复，我还有一个困扰不知如何应对？就是有时候难得有睡意了，我却不知道怎么睡觉了怎么办？以前连续每晚吃碌硝的几年，从不知睡意啥滋味？自从停掉了安眠药一段时间后，偶尔也会来点睡意大多最后还是被我弄丢了，像昨晚十一点多感觉睡意来袭，很想睡觉的感觉，但潜意识里还是想到我的失眠，，折腾很久都是半睡半不睡状态，本身有睡意是好事我却不知道怎么去睡了咋办？

失眠十多年，太长时间没有自然入眠了，以至于睡意来了竟然不知道怎么去睡觉了。

吧主你好，我是第一次来这里直接就看精品贴了。我知道自己是比较纠结的性格，有点强迫症的，感觉这样的人会比较容易出现失眠这种问题。其实我一直睡眠还不错的，几乎躺下就睡着了，只要没有什么声音，和光亮。但最近发生了一些不好的事情对我的影响还挺大的，生活上和心理上。所以才出现了这个问题，现在每晚都要1,2个小时才能睡着，我想要调整，可是感觉陷入泥潭很难爬出来，之前也不是没有过偶尔睡不好但都很快调整了，挺苦恼的

我和别人睡能睡六个小时 就是睡不着的时候找人睡一两个小时再回我床上睡能睡六个小时 自己睡有时候好有时候坏

白天该干啥就干啥 努力充实自己的生活 不强迫自己睡了 想着睡不着就不睡了 但是一躺下还是心跳快 心慌 为什么呀

楼主，我3月跟你交流过，这两天又反复了，什么都正常，不抑郁，就是晚上加班晚的睡觉，平时一般都10点前睡觉，昨天晚上超过10点了，就一直不能睡，折腾到2点，吃了安眠药，尼玛，3个月没有吃了，这3个月都是上床20分钟就睡着了，有时8点就能睡了，就是中间会醒两次，一般早上5.30就醒，我以为好差不多了，过来人说反复的时间会很长，真的如此啊。

@CSSYLQWTJ 老朋友你好。手机打字比较慢，而且我一般不回复私信。更愿意把心得放到贴子里，这样更多的吧友可以看到，也许有所帮助。你治疗失眠几年来，效果是明显的，但始终不能断根，还是在圈子里打转，你自己也分析出了原因，还是在于心病，主要恐惧有四:1，怕因失眠而失去控制，疯狂;2，怕因失眠轻生;3，怕失眠永远都不会好，导致家庭破裂;4，夫妻不能同枕压力很大。这就是潜意识里被压抑的恐惧，需要面对的主要内容。你问我是怎么消除这些恐惧的，那肯定不是一天形成的，我的心得在这个贴子最前面就写过了，希望你好好读前几页。开始万分恐惧，后来发现恐惧了几年，我还是活得好好的，没疯也没傻，比起绝症来，居然还有药吃，并且有很多药可以选择，有药能治的算病吗？无非一辈子吃药，如果我只是每天比别人多一件吃药的事，那也没什么啊，我认识很多人高血压糖尿病，天天吃药几十年了，也没见人家要死要活。是的，我就是这么阿Q，这么一想，慢慢就大无畏了。恐惧消失许多。再接着分析自己，开始我觉得自己失眠很久，样样提不起来精神，损失太巨大了，我为自己不平痛心，我想：如果我没有失眠我会怎样怎样。。。可是对比我的同学好友亲戚，这段时间里，有人失业、有人离婚、有人住院、有人失去了独生子。。就是说，我们大家其实都在一个水平线上，我没有比较别人更差，工作没丢，家庭没散，孩子好好的。这么一想，失眠造成的恶果也没那么惨，我又宽心了一些

@ CSSYLQWTJ 接上一楼。在恢复期的前两年里，我也存在着惴惴不安，担心反复后能不能再次好起来，但事实证明了，反复一直有，但造成的干扰越来越弱，调整的速度越来越快。直接影响我的大事，是2012年四月，我外出旅游遇上了重大车祸，全车三十多人，当场死了十多个，还有的就是重伤。我只有一点扭伤挫伤。这件事在我的一个贴子里详细写过。当时旁人都惊讶于我的淡定，我既不惊慌也不害怕，一直在照顾伤员，我自己也奇怪为什么我可以淡定做事。事后想明白了，这几年在吧里看惯了各种伤心各种要死要活，天天辅导他人，不但心理素质非常强大，关键是意识到自己的能量远超想象。我们每个人内心都有一个小宇宙，当年的失眠经历可以说是人生最痛苦的了，这一点，绝大多数吧友都有同感，有个吧友说她得绝症时，都没有失眠那种袭击力度大。我也一样的，从小身体不好，有先天性的疾病，也做过两次手术，术后一直有后遗症，经历过很多痛苦，但那是伤心的痛苦，这些都不如连续几天不能入睡，头发一把一把掉来得可怕，后者的苦是无法言说的，无人能懂的，只有自己默默承受，那时是真正的第一次想到了死。这些又勾起你不好的回忆了吧，抱歉，我要说的重点是：经历过这种苦，我还怕什么呢？车祸以后，我把自己看得清清楚楚，我能吃苦的，就算上天此刻把我放到无人区，我也能想法子好好活下去。就算我变得一无所有，没有家庭没人爱我，就算我一个人，我也能想办法让自己好好的过日子。

@ CSSYLQWTJ 再接上一楼919楼同理，你怕什么？你担心的四件事情，第一件，久病成医，有点医学常识的就知道，失眠是神经症，不是精神症，没有一个人会导致发疯，完全不存在这种可能。第二件，我从吧里一千多人，看到如今的八万多人，没见过谁真正轻生的，都是嘴巴上劲大，要死要活的宣泄自己。认识了多年的老吧友，五年六年之后，不论继续失眠与否，他们全都活得好好的，升学的、结婚的、买房的，生二胎的，他们什么也没有拉下。第三件第四件，就是我前面说的，什么都失去，我也不怕，我也能好好地过活，因为我已经吃过极大的苦了。别人，哪怕是家人，对我有看法，又有什么关系，因为苦的时候全部要靠自己撑，所以没有必要把自己的情绪与旁人的想法挂钩。当你把这些想明白之后，会感觉到天地都大了一圈啊

@CSSYLQWTJ 昨天太晚了，没写完，午休时间再接着说。除了仔细看这个贴子之外，目前的实际操作，我有几个建议： 一是用中成药来代替你目前吃的中药，天天熬药本来就是一个很强的心理暗示，好象自己一直有病似的。而且中药吃太久，对肠胃不好，暂停一下不是坏事。二，在我另外一个贴《我的失眠经历与治愈（下）》里面，我一开始就写了如何使用中成药，起初睡眠肯定不会好，每周可以用几次助眠药，比如复方枣仁胶囊、枣仁安神颗粒、枣仁安神胶囊、百乐眠等。以此来维持身体对睡眠的需求，这些药都没有依赖性，不会马上起效，也不会停掉就睡不着。三，人其实是一种适应能力非常强的动物，我见过那些分享立即断安眠药经验的吧友，包括我自己也是一下子断掉抗抑郁药的，这之后的半个月会非常难受，但是共同的经历就是：咬牙撑过了这一个阶段，睡眠就会朝越来越好的方向走，直至身体完全适应。所以，你以为一减药就睡不好，就好害怕，这是不必过于担心的。我现在就很相信睡眠是人的本能。在失眠初期我是不信的，以为自己永远不会睡觉了，以为自己再也没有困意了，然而，如今什么都回来了，经常打瞌睡，倒头就睡了。四，关于夫妻共枕这件事，跟第三条是一个道理，在严重失眠以及严重焦虑的时候，建议分床睡，有所恢复之后就应该在一起，开始肯定会有异样的感觉，影响睡眠，但人的身体依然会适应，坚持半个月就能转换过来的。对方睡着了，你可以闭目养神背心经啊，听着爱人均匀的呼吸，也是人生幸福的事之一了

@隐匿在雨天 很多吧友都有你这样的心态，一反复就各种责备自己，骂自己没出息，恐惧焦虑是人们面对压力时的最直接反应，不丢人，所以，请不要苛求自己，你的想法不会让你更好过，只会让你的心情更压抑。那我们该怎么办？当然是掌握方法，让自己在各种环境中如鱼得水，自然不会遇上困难就心慌了。目前用的药物，可以先考虑思诺思或舒乐安定，药量比较轻，或者佐匹，用上两次，都算是比较安全的。两天后，换成复方枣仁胶囊，再用上五六天后换成枣仁安神胶囊。如此递减。除了吃药之外，我建议你微信搜索这七个字《胜读人间所有书》，是一个心经的文章，是我看过的最好的版本，熄灯后默默背育，长期坚持，可以化解你的心魔，对睡眠十分有利。睡不着时、半夜醒来时，都可以用，坚持一段时间后，就有用了。

我昨晚又有了一些领悟：1、通过4年西药和中药的调理，神经紊乱应该已经恢复了，可以说好了90%，而最终这10%出在心理上，必须要靠自己慢慢走出来！2、心理上的突破，主要在于不再到处寻找方法来治疗失眠了，而是要接受自己目前睡眠的现状，能睡多少就睡多少，不能睡也认命，这确实是个考验！3、我现在主要的问题：不管昨晚睡没睡好，我第二天都有点焦虑、抑郁症状，主要集中在上午、中午，下午有所缓解，而且呈每隔一天发作一次的趋势，我现在基本以所有情绪全盘接受为主，看的资料主要是《修炼当下的力量》

因为近期的失眠变的心态不积极，因为每天都会困，失眠问题每天都挥之不去，有时候还老是逃避自己的问题，整天和自己进行心理斗争，道理都懂，我完全是因为心理因素导致的失眠，现在就算晚上睡着了第二天还是怕睡觉，一直想早早的好起来，不想每天因为这样昏昏沉沉的度过自己大学生活，给亲人朋友讲他们也是心有余而力不足，尤其是看到失眠的危害，心理不由的害怕，怕一个人睡觉，一个人去思考，整天不知道自己为什么这么做事情，也不想因为这种情绪影响他人的生活，自己一直想办法调整还没有调整过来，心态问题总是会不时的反复，希望能够尽早走出阴影

我真的撑不下去了，昨晚去阳台想跳楼，可是好高看了就被吓回来了，现在想想真后怕，但是一想起晚上睡不着的痛苦我就真的觉得死了也没什么大不了

丹玉，我现在主要是入睡困难加早醒，多梦，似睡非睡，哪些中成药适合我，我自己不大会选，能否帮我推荐下，医生说我肝、肾亏虚，心、肺火旺，脾也有点虚。

我才高一 却开始失眠 很难受 很痛苦 求帮助

楼主你好，我们以前交流过，上一次睡不好，就是一直没有睡意是5.11号，好像就两天就正常了，已经两个月了，每天一直都有6.7小时睡眠，昨天晚上不知道为什么又没有睡意，一直到12.30，都没有睡着，我每天10睡，一般20分钟都可以睡着，昨天晚上不知道为什么，是不是过一段时间就发一次，就一两天，不知道为什么，楼主指导一下哈，谢谢。

我失眠8年，晚上离不开阿普，安定，只要不吃很恐惧，我每天坚持运动2个多小时，晚上还是离不开药！我是对声音敏感加上失眠恐惧证，我也反复试着不吃药，结果失败！我现在只想着能睡着第二天开心就好！没想药物的副作用！

问一下失眠的你们怎么保持正常人的样子学习，工作，生活？

楼主在吗？那你睡不好就吃药，那是怎么走出失眠的了？

入睡前总在心里自言自语，说的都是些乱七八糟的怎么回事

我这种情况怎么办呢，白天能做到该干什么干什么，但总觉得心里有个事，放不下，晚上睡觉很不自然，好的时候能睡6个多小时不好的时候彻夜不眠，就是做不到睡觉前的顺其自然，老是自己在监督着自己睡觉，这种情况该如何调节呢

感谢吧主对我提的问题给予的帮助，感谢失眠吧让我从二年失眠找到摆脱失眠的方向，现失眠基本己好，再次谢谢吧主 我也愿意帮助失眠家人们

楼主、我失眠有一个星期了。前段时间是因为胃炎发作导致一个月之间非常的焦虑。而且又刚开始工作。有点心理压力。入睡困难，躺下了半天都睡不着。有的时候睡着了还经常醒来。不过能接着睡下去。总是做梦。

楼主，我就是突然就失眠了，我还是倒班上班有时还要熬夜，以前也这样不过回家能补觉，现在不会睡觉了好难受啊，工作还不能丢怎么办啊

楼主，我失眠一个月了，现在每天只能睡两三个小时，还经常醒，晚上吃了四天佳乐定不管用，还是和以前一样睡眠，只是入睡早些，每天浑身无力，心慌难受，求帮助指导。

这几天都睡的挺好的 以为自己快好了 昨天十一点半左右睡的 就感觉迷迷糊糊好像有意识似的 然后我看了一下时间是三点半了 然后又感觉迷迷糊糊然后五点了 然后五点到七点我确定自己睡着了 然后七点到九点还是不确定自己睡没睡着 我不会已经分不清睡没睡的区别了吧

丹玉，我又来了，最近由于一些外因，导致自己对睡眠又有所关注，产生了一些焦虑和恐惧心理

监视心理怎么办，心里控制不住感觉睡得程度，躺下就有很想睡的感觉，但一下子反应过来。心里就不自主紧张一下，根本控制不了。

楼主，我说下我的情况，我以前都是1点睡，一般都能睡到9点多，但这学期早课特别多，我就定了闹钟还是1点睡，7点被闹醒，然后白天上完课在睡1-2小时，我发现我不能像以前那样连续睡眠了，比如周末，1点睡就算没闹铃7点自动醒，就睡不着了，但困得不行只好白天在睡，最近我又尝试早睡，11点睡，5点就醒了，也是再也睡不着，我一次最多连续睡6小时，不管几点睡就在那个点加6然后就睡不着了，我该怎么办？谢谢楼主

楼主，我是抑郁症失眠患者，怎么调节？？

楼主，我有一天睡不好，结果第二天晚上想到前一天睡不好，就一直在想，然后第二天第三天也是这样，现在已经第五天了，这是心理问题吗？一般十点钟睡觉，开始是能睡着，但是半夜两三点就醒了，然后就不会觉得困，就这样到天亮，总是要在睡着的时候心跳加快，然后困意就没了

我想请问下。我吃了一个半月奥沙西绊。不吃整夜难以入眠。我现在该怎么调节。安神补脑液我也有喝。医生开的抗抑郁的药我吃了一天不敢吃。怕吃依赖。我该怎么办

吧主你好，我想问一下你吃的那些中药我百度了，好像药效都是一样的啊，明天我也买来试试

楼主简单说下我情况，我是市医院护士，由于2015年五月开始考证还有婚前大脑亢奋开始出现失眠，最开始没当回事，大脑很容易兴奋，后来觉得厉害了才开始焦虑各种药都吃过了，没有明显好转，后来我自己摸索调整心态，最近四五个月心态调整的还可以，但是一直浅睡，断断续续多梦，经常晚上上床以后就很困，却无法进入深度睡眠，似睡非睡，就算偶尔进入深度睡眠两小时就会自动醒来，想麻烦楼主指导下如何进入深度睡眠？

一点感悟:大林，你做事情凡事喜欢尽善尽美，高起点，高要求，高标准。这三高，会让你烦恼，你必须学会得过且过，必须接受认同存在的不完美。比如刚才的洗衣服，环境不适合，你要接受，道具不适合你也要接受；再比如你以后的写作，每次的演讲，都不要再完美主义，包容瑕疵，释放自己。

失眠久了我就很淡定了，最担心皮肤…因为真的头发掉了很多，毛孔粗大特别多，太暗黄了脸，反而我的精神不错

无声音安静就睡得着。。室友打鼾。。。。我恨打鼾的全世界打鼾的都不是人。。。还是哪个不打鼾。。屁话。。。你他妈的打鼾影响别人还有理啊

楼主 我大概失眠一个月了 一个月前因为有一天晚上辗转反侧睡不着 但第二天及时调整就睡着了 接下来还是不断的担心 还胡思乱想 想的特别多 还各种害怕 举个例子 就比如看到贴吧有人说怕自己抑郁症 焦虑症 精神分裂 我就也开始害怕 我不断解劝自己 但好像老是往这里面陷 后来我觉得无论怎样都去该干嘛干嘛 调节的还可以 睡眠是时好时坏 浅眠 多梦 都是有的 但我不在在意 前几天睡的又不是特好 感觉是整晚没睡 结果又有点控制不住 又翻到微博乔任梁死于抑郁症失眠 我就又开始害怕 我有点又不知道怎么办了 总是害怕一辈子这样下去

失眠康复者前来报道 感恩失眠吧，感恩吧里那些大神分享的宝贵经验 感恩蚊子 感恩道人喜欢徐红燕 感恩大千 感恩price郡主 感恩丹玉吧主 失眠半年进贵吧学习三个月走出失眠

楼主大好人一个！我总是会因为一些琐事而生气和郁闷，生气的对象还常常是家里一些亲戚比如婆婆姑姐，但因为考虑到关系问题，又不好发脾气，所以经常自己郁闷，看那些人就不顺眼，导致晚上睡觉时就似乎控制不住的翻来覆去的想这些事，越想越觉得无解，然后就失眠。似乎这状况永远无解，失眠后就很悲观，看不到什么恢复的希望。。痛苦。我也只是来这里倾吐一下，我知道楼主不一定有相似经历，所以不求楼主一定要答复我，只是心里实在闷得难受来说说。多希望能恢复到从前那个开朗无忧的我！

丹玉姐，我因为孩子没保住流产，和老公吵架导致的突然失眠，我失眠两个月左右，刚开始一个月天天心慌胸闷，不安，觉得活着没意思，后来努力读精品贴认识到我这是心理问题，后来这一个月有20天能睡6到9个小时不等，心慌胸闷的感觉也没有了，可能我得失心，怕睡不着，后来这段时间有几天晚上迷迷糊糊不知道有没有睡，其他时间睡的还可以，就是老是会醒，我害怕一个人呆，每天会固定时间让老公回家陪我才能睡着，不知道这是不是在慢慢恢复？

其实有时候觉得看精品贴很享受，从中获取大家恢复的经验，丹玉姐很感谢你这么多年为吧友们的付出，好人会有好报的

楼主说的很对，内心不够强大，想不开容易导致失眠。

么么哒~首先先谢谢姐姐帮我度失眠那时艰难的几个月~失眠已经好了几个月了~心态已经恢复 即使睡不好 也不会再感觉很难受很想哭很想死那种感觉了~但是这几天又失眠了 这两天不知道为什么 睡觉前总觉得特别燥热 然后就翻来覆去睡不着 估计睡着了也两点了 求姐姐的建议

昨晚失眠居然到三点 本来觉得没啥 准备翘课睡觉的 结果辅导员来查考勤 我室友跟辅导员说我又没睡好 特怕辅导员再找我谈话 说失眠这个问题 。搞得我又有点紧张睡眠这个问题 好怕再次掉进失眠给的心理大坑里

您好，我现在一个人在海外上学，住校。今年年初回学校之后开始失眠，到现在两个多月了，中间时好时坏，在吃中药调理。前段时间放假住亲戚家，一连着十几天都睡得很好。昨天回学校又反复了，一晚上没睡着。而且感觉自己特别困但就是睡不着觉，请问姐姐我这种要怎么办呢？这是算在恢复期吗？一到学校就容易失眠要怎么处理呢？谢谢！

丹玉姐我想问下，阅读有关自我认知和潜意识相关的书籍对失眠有帮助么

丹玉姐，其实真正克服了这个反复阶段是不是就是不管长期或短期好睡眠之后从容面对失眠？其实就是对于睡眠状态不在乎？

明明已经不想任何东西了。还是睡不着。。怎么办呢。。快崩溃了啊。我是个学生。每天晚上从10.30要到一点才能睡着

啦啦啦啦 开心~失眠真的会好的~要不是今天上中医 老师讲起失眠不寐 我都忘记失眠的事啦~超级感谢姐姐的 谢谢姐姐在我失眠的时候一直鼓励我感谢失眠 让我不再小心眼追求完美更懂的珍惜生活

我的失眠始于上大学期间，断断续续长达10多年，严重的时候会几天通宵不眠，要靠吃安眠药才能睡着，但是安眠药的副作用就是让我白天也昏昏沉沉，而且对胃也造成了伤害。2008年我辞掉了工作，在家专心休养，喝中药，锻炼身体，练太极拳，催眠疗法，放松疗法，数息法，所有在网上查得到的方法都试过，但是失眠的状况却没有什么好转，偶尔好几天，又马上会反复。失眠的痛苦我想只有失眠的人才体会得到。着急、担心、焦虑、愤怒，却找不到任何出路。有一次在网上看到了一个“森田疗法”，大概就是说开始要坚持几天不睡，然后还要正常的生活工作，完全不把睡眠当回事。当时我用这个方法真的有效了，不过好了几天又反复。期间又听到很多养生的理论，什么子午觉很重要啦，失眠的危害啦，使我非常担心自己的身体健康，不知不觉对这个疗法失去了信心。

然后又是失眠、痛苦、反反复复……然后在去年，忽然有一段时间一下子想开了，失眠也一点点的好了，现在几乎完全正常了，当然也会有睡眠质量不太好的问题，但是对于我来说，已经是很了不得的成就了。现在我把我的心得分享给大家，希望对饱受失眠痛苦的朋友有所帮助。我对治失眠的方法就是：心病还需心药医。“森田疗法”是有效的，但是我们常常会不坚定，那么我就总结了一套让自己坚定地方法。

"第一，要牢固树立一个观念：睡眠并不是那么重要。

根据我自己的经验，我以前失眠根本原因就是太重视睡眠这件事了，每天早上一起床就开始琢磨晚上怎么才能睡得着觉，这件事对我来说太重要了。而之所以这么重要，很大一部分原因就是现在所有养生理论都在强调睡眠有多重要，对皮肤重要，对排毒重要，对长寿重要。更要命的是，说睡眠对身体好就说吧，还没完，还非要告诉你不睡觉会多么可怕，什么提前衰老啦，癌症啦，免疫力低下啦，缩短寿命啦，搞得不睡觉变成了万恶之源。这对于那些没事喜欢熬夜玩游戏的人当然有一个警示作用，但是对于失眠症患者来说，恰恰变成了沉重的思想负担。我想大部分失眠的人并不是害怕不睡觉这件事本身，而是害怕它带来的所谓严重后果。"

"然而，睡眠真的有他们宣扬的那么重要吗？我不是医生也不是科学家，但是以我自身的经历来说，睡眠的作用绝对被夸大了。对健康的人来说，怎么强调睡眠重要都不过分，但是如果你是一个失眠症患者，请一定记住，一个最最根本的理念是，睡眠并不那么重要。我记得马悦凌曾经提到过，毛主席就是大半夜工作的，每天都要凌晨才睡，他老人家活了80多岁，还有宋美龄，也是活到100多岁的高龄，而且还是保养得很好的美人，据说也是下半夜2点之后才睡觉。另外，有一些佛门的高僧大德，闭关打坐，动则数月，不仅不需要睡觉，也不需要吃饭，照样身强体健。也许有人会说他们是有其他的保养秘诀或者练有“神通”，其实不然，这里面有一个秘密，就是他们能够做到真正的平心静气，没有焦虑。

有人会觉得，失眠好像真的会带来各种身体的不适，是实实在在存在的不适。但是，以我的经验，所有那些不适，其实并不是不睡觉带来的，是什么带来的呢？是你的焦虑，是你的生气、着急。如果你是一个失眠症患者，你现在可以做一个实验，今天晚上睡不着，你就开始使劲焦虑、生气、绝望，试试到第二天是不是精神萎靡，胃口不佳，心情沮丧。那如果明天晚上你还睡不着，你就试一下平心静气，躺在那里想象自己正在吸收着宇宙的能量，睡觉与否根本不重要，第二天你来试一下有什么不同。这都是我自己亲身体验过的，睡不着的朋友可以试试，蛮好玩。

所以说，睡眠真的不重要，如果你做到真正的平心静气，你完全可以不要睡眠这东西。现在好了，虽然你不可以控制你的睡眠，但是你可以控制你的心，平心静气，就算不睡觉，你一样是健康的，这绝对不是阿Q精神，是我的切身体会。"

"第二，树立了上述正确观念之后，接下来就要行动了。

首先，不要做那些跟睡眠有关的事，什么喝牛奶、泡脚、什么中午不睡觉、拼命锻炼身体，睡前放松疗法，统统不要（当然不是说不能做，而是不能为了“不失眠”而做）。然后，当你躺在床上的时候，不要想我怎么才能睡着，而要想着我今晚一定不要睡觉。这里要注意了，这样还没完，你还要仔细观察你的心，你是否真的决定了我不要睡觉，经验之谈是，你千万不能有这样的想法：我现在决定不睡觉了，那么我一会就该睡着了吧。所谓“置之死地而后生”，要看你把重点放在了哪里，是“置之死地”还是“后生”，大部分人可能跟我开始犯了同样的错误，就是从心底里还是看重那个“后生”，我们也觉得自己放下了，告诉自己，睡不着就不睡了， 索性今天就不要睡了嘛，这个想法是对的，但是最怕的就是心里抱有一丝希望，觉得，我告诉自己不要睡，一会就应该能睡着吧，我都置之死地了，总该有后生了吧。一旦有了这种想法，那就会失败。我们要放下，就要真正的放下，不要虚假的放下，要全部的放下，不要一半的放下。这是一个有点难的修炼过程。所以只要练习这个“置之死地”就好了，一定要放弃“后生”的想法。那么不睡觉干吗呢？我经常就会冥想，有的时候想象所有宇宙的能量被我吸收着，有的时候想着“让暴风雨来得更猛烈些吧”，就是下面提到的。

第三，让暴风雨来得更猛烈些吧!

这是想放却放不下时，我的对治法。以前我经常会觉得有一个心魔，一直在折磨着我。每当我觉得好一些的时候，就会发生反复。每晚似乎都重复跟这个心魔对抗的过程的，反反复复不断的消磨着我的意志，有的时候真的是绝望至极。后来有一天我想通了，失眠，焦虑，你不是想折腾吗？那我就放手让你折腾好了，不仅如此，我希望你再多使出些手段来。不就是失眠吗？那就失眠好了，你喜欢玩就让你好好玩个够，一天睡不着，小意思吧，两天睡不着，有什么了不起，再多几天才过瘾，原来你这个失眠就这点本事？再来点好不好？让暴风雨再猛烈些吧，我还好好的呢，看你能把我怎么样？头疼？咦？还不够疼得厉害嘛！再疼些！看能疼死我不？焦虑？那再焦虑些啊，看看是不是可以让我的心脏焦虑的蹦出来呢？蹦出来我就好好看看它长什么样嘛！会让我衰老，那就老吧，我倒想看看我老了是什么样子呢！

其实做什么都是这样，要有一个对手才会觉得游戏好玩，才会一直玩下去。心魔也是这样，你越跟它对抗，它就越强大，越想玩下去。那么要战胜它就要对它置之不理，最大的藐视就是无视，但我觉得还要更进一步，就是要让暴风雨来得更猛烈些，让它玩得更疯些。我睡不着的时候，就会这样想，睡不着最坏又能怎样呢？最好再坏些，再坏些才过瘾，最坏就是死嘛，反正人最后都要死，这样跟它玩玩再死，总比这样被它玩死强嘛。

每当我躺在床上想起这句“让暴风雨来得更猛烈些吧”，我就感觉无比平静，无比勇敢。“不畏死，奈何以死惧之”。我感到真正的放下~

所以现在开始，你不要再害怕睡觉，我现在就是，每天要睡觉的时候就会觉得很开心，因为又要开始一次修炼了，开始一个非常好玩的修炼的过程，每当你焦虑的时候，你就跳出来，看看这个辗转反侧的自己，不要排斥他，让这个自己好好去折腾，让那些心魔统统出来，要抱着玩的心态跟他们好好玩，我看看你到底有多厉害，通过这个过程，我们来强大我们的心。

有时候我觉得，失眠者是上帝的宠儿，失眠让我们有机会修炼自己，提升自己，这是倒头就睡的人们很难得到的生命经验和灵魂的洗礼。从今天起，希望所有失眠的朋友们抱着轻松好玩的心态来看待失眠，来享受这难得的修炼。"

谢谢楼主上元花火，爱你，我这两天都不焦虑了，碰巧就是跟你说的方法一样。森田说的，顺其自然，为所当为，忍受痛苦。

估计用森田身体要抗得住抗不住的话有点难哦

祝贺你哦~~看到很多治好失眠的朋友都是有意无意中使用了类似的方法，所以知道这个方向是对的，找到对的方向，剩下的只不过是在这条道路上走下去，就算反复也不怕，希望大家都有这样的信心~~ 共勉

其实我倒觉得最难的是心理要扛得住，心理扛得住，身体就能扛得住 当时是觉得有点难，但是回过头来想想，好像也不是很难。 只要静心就好了，不要担心。其实想想看，身体算什么呢？只不过是我们这一世来到人间使用的一件东西而已，不过几十年就坏掉了，不要因为身体的原因伤害我们的心。反过来，只要心够强大，身体自然就健康，自然就年轻，自然就有活力。考察考察自己身边的人，是不是越不怕老的人越年轻，越不怕死的人越长寿。失眠并不是一无是处，它让我体悟到了养身不如养心这个道理。 失眠是不会让人生病的，只会让人疲劳，就像干多了活，走多了路是一个道理。不同的是，干多了活走多了路，你自己不会担心，知道休息一下就好了，那是身体会自己调节的事情，但是失眠之后，人们总是不停地担心，才会形成恶性循环。如果正确看待失眠，那不过是你身体自己的事情，不要让你的心来瞎掺和，自然也就好了。不过既然你的心已经掺和进来了，就要靠自己的心自己走出来，从某个角度讲，森田疗法就是针对这件事吧我想。

楼主很棒，加油！ 我注意到一个事实，就是用上类似森田疗法的人，都是需要经历一段时间失眠痛苦的人，在坚持中才会有所领悟。如果在失眠的前几天就能这样该多好！可惜那时候我们是被恐惧焦虑所围绕。这是一个必经的过程吗？

您有联系电话吗?

那是不是每晚都需要抱着不睡的决心,那你什么时候开始能睡着了呢?

我之前跟你是一样一样的啊~~~ 一次有些迷信的朋友跟我说，是不是什么“冤亲债主”之类的总是缠着我啊，（顺便说下，我不是无神论者，有佛教倾向），说我应该拜个佛，念个长寿灭罪经啥的，弄得我还真是怕怕的。每天想着搞点什么咒语念念。但是越这样就觉得越担心害怕，念什么经啊咒的都没用，反而更睡不着了。后来有一天我忽然想，如果真的有“冤亲债主”，那他们前世也是人吧，也跟我一样吧，我做了很多对不起他们的事了吧，那时肯定让他们非常痛苦，那么现在他们也只不过是想让我偿还一下吧，他们的能量那么有限，也只是让我睡不着觉而已，他们也很可怜的，如果我睡不着觉能让他们觉得释然了，那我也算功德一件，那就来吧，用佛教的观点来看，该还的总要还的，我就想，你们来吧来吧，没关系的，都来吧。这样之后感觉心情特别好，特别平静。当然后来我已经完全不在意这个什么“冤亲债主”的事了，但是通过这件事，让我真的放下了，每次睡不着时，我就想，失眠想来就来吧，最坏还能怎么样呢？比最坏更坏我都不怕，是真的不怕 你不要担心，我的亲身经历证明，不睡觉对身体的伤害真的是非常非常有限的，睡不着的时候，身体的确会有一些疲劳的症状，尤其熬到一定时候，是真的难受的，但是只要你一直保持一颗平静勇敢的心，这个心的能量是很大很大的，它所给你的能量远远超过失眠让你损失的。我都过来了，你也没问题的。

不知道啊，大智慧的人大概不用经历吧，像我们这样喜欢纠结的人，看来需要一段时间的痛苦。但是在这个辩证的世界里，既然没有绝对的好与坏，那失眠也不例外，我相信，失眠带给人们的一定不仅仅是痛苦，还有我们没有注意到的益处。所以就算真的永远都失眠也不要害怕吧~~

大智慧的人应该也有个思想过程吧？ 你的结论我是赞同的！熬过失眠这个坎的人都会变坚强。就如置顶的山水飞鸟鱼一样。我也是同样感受。一年前的失眠菜鸟，现在的我真得很少怕事了。而且性格也变好很多，不生气不发脾气，这也是失眠的收获！

就是好了几天，然后反复，然后再好几天，再反复…… 后来这种反复逐渐就比较少了，开始反复的时候，害怕，失望，失去信心，大概是因为放下的还不彻底，后来慢慢的，心情比较平静了，知道这是失眠在反复争夺它的阵地，它来了，我就放任它，还希望它更加坏一点，它觉得没意思就会走了。还有关键是，经验告诉我，只要不焦虑，不着急生气，那么第二天感觉并不是那么难受的，只不过是有点疲劳而已，我知道我这个平静的心的能量足够平衡我的身体，这个信心我已经坚定了。所以，那个失眠大魔头再怎么折磨我我就是不上当，不生气。祝你早日康复~~

对，开始的时候就是每晚都抱着不睡的决心，后来到现在就是睡不睡都无所谓的心态了。

同意同意！反复是很正常的事，随着恢复的状态，反复的间隔时间就被拉长了。 但是也有不少吧友，明明有好转，一遇到反复就立刻方寸大乱，不是失去信心意志消沉，就是认为药效不行了，频繁换药。这是要注意的。 一定要正确接受不断反复这种现象。

写的真好，事实就是你不理失眠这个大魔鬼，越不理他他反倒不会来折磨你了，你不惦记这他他也不会惦记你的，物极必反真的 ，别把失眠当回事（要坚持），别再给失眠持续关注的力量，慢慢你就会有香甜久违的睡眠

这个贴子好，我现在也倍受失眠困扰，几年前就有失眠的症状了，最近几个月更是每天都失眠。去医院看了，医生诊断为神经衰弱，抑郁焦虑之类的。最近也在了解森田疗法，颇有收获，我想我这失眠症也不会一两天就能治好，应该是个长期的坚苦的战争。我目前是单身男士，真想找个女朋友呀。

是啊，共同努力。。。加油哦~~

嗯~~找到另一半生活就会规律很多，另外，需要养家糊口就得好好工作，没时间胡思乱想，没准失眠就好了，呵呵。。。

讲的很好，我也亲手体验过，中间讲的一些经历一样。曾经我也为了晚上睡着各种喝牛奶泡脚，或者强迫自己不睡（实际希望自己睡），都没有用的。

我也这样试过、可都没什么效果…

恭喜你的失眠治愈好了! 自己才25岁，却已经失眠6年了，现在越来越重，一闭上眼睛，大脑里就像放电影似的，想这想那，控制不住，自己用力控制大脑思想，只能保持一片空白一两分钟，自己都快疯了，不知道你当初是否也有这样经历？也不知道怎样才能摆脱失眠?在很多医院都看了，吃了不少镇定类药物，一扔下药又完了，以后人生长着，也不能一直吃药啊！痛苦

不知道你是不是和我一样是A型血，A型血的人神经通常比较敏感，专业的说法是“内心体验深刻”，别人看来没什么的事情，到自己这里总是想来想去。我以前也是，晚上脑子里经常会过电影，越不想想越忍不住要想，即使现在，如果遇到兴奋的事情，也会有过电影的情况，不过现在感觉很多事情看得比较开了，也接受自己就是这样的人，所以不会强迫自己不想，而是顺其自然，要想就想吧，想个够，想着想着也就睡了。我觉得关键就是你说“自己用力控制大脑思想”，这个是大忌，你怎么可能控制住大脑的思想呢，这是佛陀才做得到的啊！你可以按照我说的方法试试，放任自己去想，但是切记一定要平心静气的去想，你可以想像自己是一个旁观者，这个旁观者是冷静的，仔细观察你的思想，看到你的心和思想一会焦虑，一会又恐惧，一会想着这，一会又想着那，你要跳出来看你自己，放任你的思想你的心，要用平静的眼光，研究的眼光，甚至是好玩的眼光来看：咦，原来我的心是这样的啊。然后也可以告诉自己“让暴风雨来得更猛烈些吧”，看看你的心到底会焦虑到什么程度，会跑到哪里去~~~不要害怕过电影，也不要老想着摆脱失眠，而是要接受它们，要让它们玩个够，否则它们就会恋恋不舍。

加油！不要让我等太久哦

没有效果，也许还是放下的不够彻底。如果有一天你能够有勇气接受一句话，就是“从此我再也没有睡眠我也绝不害怕”，只有能从心底里真正接受，不留一丝余地，不留一丝幻想，才是治疗能够步入正途的开始。

每天来看看你们说的、真的比药还有用、哎、我想失眠的人都应该吧心态和注意力都转移一下、我的也是心理问题、单时间久了、我怕身体适应了、老是做梦、易醒、醒了就再也睡不着了、真希望世界上没有失眠这回事、我的脑子里也没失眠这个概念、希望这里的人都好起来！！

心情愉快就不会失眠了,失眠不是独立的存在,总是伴随着心里变化,太寂寞内向的人容易得这个毛病,我得焦虑失眠吃了半年多药,现在停药2个多月了,可是心里还是不健康,如果哪晚休息不好,还是着急的很,越急越失眠,白天也郁闷,真不知道怎么办好,感觉有点强迫思维了,老觉得只要睡不好就感觉是焦虑失眠复发了,惶惶不可终日的

太厉害了,真的天天失眠吗,我才失眠几天就觉得快疯了

楼主 你好 我现在在做心理咨询 应该所有的理念自己都清楚了，但是这几个月以来我的 睡眠一直处于浅睡，就是那种感觉根本没睡的状态，这令我非常的郁闷，一方面自己 允许当下的一切情况，一方面心魔又想睡好，两个在互相的冲突。

既然你做了专业的心理咨询，那么道理肯定比我懂的多多了。我也是浅睡眠，那种感觉根本没睡的状态以前也出现过，但是说实在的我没放在心上，因为那时只要不是无法入睡我就觉得万幸了。其实只要觉得身体没有什么太大的不舒服，你郁闷什么呢？世界上每个人的睡眠都是不一样的，如果你是浅睡眠，说明你的身体现在需要的就是浅睡眠。你现在跟健康的人又有什么区别呢？凡事没有完美，千万不要追求完美。也许现在是时候把注意力从睡眠这件事转移开来了，试试按照自己完全是正常人一样安排自己的生活，睡得好坏随它去吧。

因为以前的睡眠很好，从来没有所谓的浅睡，这种状态让我整天没有精神，乏力，而且主要是当我告诉自己去允许这种状态陪伴自己的时候，我总带着很强的目的性（就是想睡好）。

应该就像duanyu吧主说的，也许“需要经历一段时间失眠痛苦的人，在坚持中才会有所领悟”。拥有睡眠的人一开始失去睡眠，总是怕变得更糟，因为拥有才害怕失去。而只有当睡眠彻底失去了，我们变成了无产阶级，才开始天不怕地不怕的闹起\*\*，反正还会有更糟吗？这样反而放下了，睡眠就回来了。拥有就是包袱啊~~能不能在拥有的时候就放下？在拥有的时候就不怕失去？希望你成功跨过这个难关！

现在我一个人 在外地工作，一个人住宿舍，总觉得自己没有安全感，没有人陪着，感觉自己随时会倒下，心里害怕.....

不要跟别人比，也不要跟你自己比，不要跟以前的状态比。人生有不同的阶段，不要以为以前的自己就是完美的，那以后回想起来，你又羡慕现在的自己了。这不是阿q精神，人的状态在变化，要允许，甚至要赞叹生命给你不同的体验。我觉得你说的目的性——睡好，就是最大的障碍。我以前屡战屡败给的最大原因跟你是一样的。就算用那种类似森田疗法的方法，也是抱着“治好失眠”的目的，结果反反复复非常折磨。后来我是彻底的告诉自己，算了吧，失眠就失眠吧，大不了困死吧，下辈子再说吧~~ 真的对治好不抱任何希望了，而且总是告诉自己，最好再坏些再坏些~~~ 那种彻底放下的心态也许真要靠自己才能得到，可能别人怎么说都是没用。如人饮水，冷暖自知。。。你现在的问题比我当初其实轻多了，不如放下你的目的性，做到彻底接受现在的自己，告诉自己“即使我一辈子都是浅睡眠，我也很开心！” 能做到吗？

在害怕什么呢？其实很多人情况都比你严重，不要害怕，多出去走走，跟朋友聊聊天，不要自己闷在宿舍里，多听一些开心的音乐，看一些喜剧电影什么的，不要被自己打败，加油啊~~

恩 非常的感谢你 我会勇敢的面对，这种目的性虽然 不能一下子去除，但我相信应该会慢慢减弱。你今年多大了？可以交个朋友吗？平时工作忙不忙 有时间来知道大家 呵呵

呵呵 我88年的，你做什么工作？我是做国际贸易的，你有别的联系方式吗？平时工作忙不忙，其实你在这里面说的话，真的全部都是经典，和我的心理老师讲的几乎差不多，现在其实大多数人可能就面临着心理有强大的目的性这个障碍。姐姐 你现在睡眠恢复了 应该不是浅睡了吧？呵呵

心理老师？我那么牛？飘飘然了~~~以前做法律的，不过现在暂时全职太太，不知哪天可以重出江湖。。。我也不知道自己算不算浅睡了现在，因为从来没体会过别人的睡眠怎么样，但倒是很少有那种睡了好像没睡的感觉了。我比较怕声音，应该属于轻睡眠的，所以睡觉时戴耳塞。有目的性的很大原因可能是被别人比着，觉得自己应该这样或者应该那样才对，否则自己就不对不好。要是没有那些倒头就睡的人比着，可能失眠根本不算苦恼。其实我们怎样活都可以的，就像朋友送过我的四个字：百无禁忌

上元花火，你好，我也是一位严重失眠的人，失眠有两年半了，这两年多来我非常的痛苦，今天看了的文章我感觉心情好了很多。感谢你把失眠的经历写出来分享给大家，再次的感谢！

别客气，呵呵，写这些也让我更加梳理清楚了自己的想法呢。放轻松，祝你早日康复！

楼主姐姐 你觉得你能解释 为什么失眠后一直是 浅睡 总觉得自己没睡的那种感觉呢？

你好楼主！我失眠已经二十余年了，非常严重，身体也不好，一辈子吃的药比饭可多多了，什么法子都试过了，现在也48岁了，你说的方法我能用吗？

我说的方法应该只能适用于由于心理问题引起的失眠，如果身体方面有疾病，肯定还是要以治病为主，心理疗法只能作为辅助手段吧。

我也是一个失眠很长时间的人，但是最近失眠特别厉害，两周了，几乎每夜都睡不着，白天感觉整个人都有点抑郁了。不知道楼主有没有这种经历。然后晚上躺在床上即便是什么都不想，但是仍然没有睡意。。。。伤感了。。。

真不知道怎么回事，高三之前整天睡不够，高考之后睡不着，

大家说这是为什么呢我失眠也有4年历史了，回头看着看这四年，我真不知道子弹己是怎么熬过来的

这个暑假我什么也没干就在家养病，可基本上就是十天有一天能睡好，才回家的时候听别人说褪黑素效果挺好的，可吃了感觉一般，而且在网上搜索之后知道吃多了对身体也不好

家里我妈的招挺多的，什么熬花生叶水喝，用梳子梳头皮，刮脚底板，什么法子我都用过了，我感觉刮脚底板这个法子挺好的，

我Q号是992668297希望能和患难的病友聊聊

觉得自己现在倒是的确不会再为失眠不失眠而心乱了，不过生活中还是有很多烦恼啊，什么时候才能做到事事心不乱呢？怎样才能像对付失眠一样统统都放下呢。。。

刮脚底板？听起来还不错。我记得有一次去做足疗，晚上回家睡得很好，可是后来为了治疗失眠又去做足疗，就失效了，不知道到底有效还是没效。估计会提高睡眠质量吧。是用梳子刮脚底吗？

有啊，失眠的时候就是那样啊，即使什么都不想，也睡不着，其实还是想着什么的，什么都不想脑子里也是乱乱的，东想一下西想一下而已。如果不是因为焦虑导致的失眠，那就把注意力转移到别的方面吧，没睡意，那就是大脑不需要休息还，别拧巴自己。白天试试找一件自己超级喜欢做的事，如果有一件倾心追求的事，也许就不会在意失眠了~~

我和你有相似的经历，当时就觉得失眠太痛苦了后来就有点抑郁了，不知道哭了有多少次，对所有的事情都不感兴趣，后来吃了一些药好了很多又看了贴吧里比如上元花火心理治疗失眠的经历，心理感觉舒畅了很多，我建议你不妨试一试这种心理治疗，看看怎么样也许会看到曙光。

竟然有相同的经历。你都走出来了，我相信我也会的，加油。

断断续续失眠的人经过，失眠就失眠吧，大不了困死，这理论挺好啊。

亲人们啊！！！看见你们真是见了亲人了！！！我想哭想哭想哭！！！十年的失眠让我痛不欲生！！！我还年轻啊，我不想死啊，可这样活着比死了还难受

上元火花你好，我们是同龄人，我也失眠，看了你的贴子，感觉你很了不起，真的觉得你很可爱。我觉得心魔这个字眼用的好，真是这样的，不过战胜它似乎有一定难度。我的病可能是因为用安眠药用的，感觉病变得复杂了，原来尽管失眠但没这么严重，至少可以睡上几个小时，现在有时候彻夜难眠。有时候经过运动疲劳了以后可以很快入睡，现在的问题是运动有时也不起作用，我怀疑应该是用舒乐安定用坏了。看了你贴子，感觉你都说到我的心里去了，也有了信心，一个女孩子都能这么厉害，我一个男子汉还在这纠结什么。真的有时候就怕睡不好，想明天还要培领导。脸色灰暗，无精打采的，怎么办呢，所以越是怕就越遭糕。看来只有孤注一掷，置于死地而后生才有救。谢谢你。真想和你做个朋友，有QQ吗，电话就免了，有时间交流一下。也衷心祝愿你青春永驻。也许你就是上帝的宠儿。

楼主，我跟你的情况简直太像了，你说的这些情况跟我一模一样“上大学后，生活不规律了，宿舍人多，有夜猫子型，还有早起型，对我这种轻睡眠的人来说影响很大（又开始怨天尤人了），或者因为生活环境的改变？反正从大学开始，晚上经常会睡不着觉。那时候我比较内向，而且有抑郁倾向（现在回想起来就是这样），自卑，觉得别人什么都比我强，经常觉得活着没意义（那时候咋就那么笨呢？），”我感觉我就是你的翻版！失眠，真是太折磨人了！！！

对于自卑抑郁，可以给你点我的经验总结：就是要做到唯我独尊（我也在修炼中，呵呵），辩证法告诉我们，这个世界没有绝对的对，也没有绝对的错，那么为什么不选择相信自己呢？自己的就是对的，不要在意别人怎么样。（有点偏激，但是对于我们这样的人，只好矫枉过正了）幸运和苦难无时不刻都在转化，塞翁失马，焉知非福，怎么知道自己就是不幸的呢？快乐或抑郁，幸福或痛苦，只是一个选择而已，一念之间。每一个看起来快乐幸福的人都不是绝对的快乐幸福，只是做对了选择而已。想想上帝为什么要偏爱别人却独独痛恨自己呢？没有道理。选择快乐和幸福，把自己想像成人生大戏的主角，其他人不过是群众演员而已。对于失眠，试试我说的方法吧，放下它，如果活着比死了还难受，那就体验一回又何妨？不疯魔，不成活~~ 相信我，凤凰涅盘之后一定会浴火重生。

上元花火，你好，非常感谢！我试着按照你说的方法去做收到了意想不到的效果，现在我睡眠很好，恢复到了我从前的状态，我太有信心了，太高兴了。感谢！感谢！还是感谢！！！

我刚开始失眠的时候和你的心情是一样的，之是我年龄比你大可是也不想死呀，所以痛苦极了，只要和别人一说话就哭，当时我觉得家人都被我的情绪影向了。我想说得是按照楼主的方法试试看，会好起来的，树立信心，加油！我们可以在 qq聊，我的号834440578

别客气，呵呵不过还是要淡定，淡定，戒骄戒躁，警惕反复来袭~~~

好的，我有这样的心狸准备了，反复了也不怕。呵呵

曾经如此相似的感受！同是天涯沦落人！不过你的运气很好来到这里，好好看帖仔细的回味生活的道理，失眠很可怕在于对失眠的恐惧的心理，这个作用真的很强大，因为失眠影响人的生活所以睡不好心里烦，也是你就烦失眠，越抵抗失眠，和它战斗着，你能好吗？所以睡不好别惦记着，不当回事，慢慢就会好的，心里一定保持平和安静，别乱想，顺其自然的，给你段话看看。。1、首先要对失眠本身有正确的认识：就象前面说过的，我们每个人在生活中或多或少地都会遇到一些困惑的事情，为之失眠是正常的现象。所以当失眠出现时，我们不应该强迫自己尽快克服失眠，因为你越是努力克服，你的精神就越集中，你就越兴奋，而一兴奋你又怎么会睡得着呢？所以我们正确的态度就是要以平静的心态对待失眠，接受失眠，甚至是享受失眠，不去想它、不去管它，不把失眠当回事，那么失眠将不会成为困绕你的问题。 2、就是要知道睡眠的规律：睡眠是一个自然的生理现象，它有自己的一套规律来让我们每个人进入梦乡，所以当你烦恼而睡不着的时候，你根本就不用去担心睡不着的问题，只要你静静地躺在床上闭上眼睛就行了，睡眠会自然而然地引领你睡着的。好好体会！！不好才怪！！！

上元花火，你好：我也用了你所说的办法，现在入睡虽然有些困难，但我可以做到不僦虑了。可是一但中途醒来就又会产生恐惧感，还会出冷汗，又再无法入睡了。 记得我没失眠的时候晚上也醒来几次，可是那时候自己以为这是正常现象，从没有放在心上，所以醒来后上躺卫生间，还喝点水不。照样睡。 可是现在为什么就不行了？你能告诉我我该如何克服这种醒后的恐惧

浅睡是真的，主要是你内心里对于睡眠的得失恐惧焦虑一直持续着，没有做到完全放开它，找我咨询吧，比心理医生强！尽管我也是三级心理咨询师

怎样咨询您呢，如何联系您呢？

非常感谢楼主！我也是一位失眠患者。我是生好小孩后的40多天的时候，突然睡不着了，之前一点征兆也没有。我以前睡眠超好，倒头就睡。刚生好小孩也是，半夜宝宝吵，喂好奶翻个身就睡着，但是突然有一天睡不着了，开始胡思乱想。我老想着睡不着要变成神经病，越想越紧张，越想越害怕，出汗，心慌，手脚发抖，烦躁，什么症状都出来了，看了无数的中医。后来还是吃西药，抗焦虑的药物加上安眠药慢慢好了，现在过去2年多，安眠药停了1年多，抗焦虑的药控制到1/4，一直都控制的不错，睡觉已经很好了。但是从8月14日开始，晚上又睡不着了，整晚睡不着。不知道怎么回事，是反复还是复发？虽然没有第一次那么紧张，但是还是很在意。一直想着睡觉的事。头很痛。现在不知道该怎么办好。只有失眠的人才懂失眠的人，希望能互勉。

是不是我们在qq聊过的？我觉得你先要接受自己现在的状态，不管是无法入睡还是早醒，或者将来还会变成什么样子，彻底接受才可以谈别的。

你的情况我还真是没经历过, 我是长期慢性失眠，没有系统用药治疗过。但是如果对失眠本身有焦虑的话，应该也有心理因素。如果能够在心理上做到不恐惧，别的问题用药物对症治疗应该会更好吧，可以试试看

战胜失眠，就一定要忘记睡眠。不过忘掉睡眠的确不是一件容易的事，每晚躺到床上，自然就会“记起”它了，刻意的忘掉和放下真的很难，这我都体会过的。如果真的还放不下，试试跳出自己吧。让灵魂跳出身体，让自己的灵魂自己的心与天地同宽，看着这个渺小的身体。人生是一场游戏，是大灵魂指挥小身体玩的一场游戏，不要太入戏，你只是一个角色而已。无论科学和宗教都告诉我们一件事，灵魂是存在的，至于你信不信，反正我信了。这是一个在唯物法则运行之下的唯心世界。保养好我们的灵魂我们的心远远重要于保养好我们的身体，我们一生的目标不是为了把我们的身体器官完好保存到死亡的时候拿去火化，而是要让灵魂平安而强大。佛说，没有挂碍就没有恐惧，庄子说，要物物而不物于物。不要让身体牵累你的灵魂和心。上天给我们什么，我们就要接受，小胳膊拧不过大腿啊，但是绝不是简单的逆来顺受，我们可以玩起来，要玩，一定要玩，如果真的不怕死，就一定要玩。上天给我们失眠，我们就好好体会，原来人生有失眠这回事啊，原来失眠可以让我这样的焦虑这样的恐惧这样的痛苦啊~~~ 能够玩味这种感觉，你就在这里胜过天了。当我们在失眠的井里感觉四面碰壁，没有出路时，别忘了头顶的一片天，别忘了还有一双翅膀，飞出来，飞的高些远些，放开思想放开眼界放开灵魂放开心，别忘了自己还拥有的大灵魂，放开身体，放弃对身体的执着。所以，躺在床上并不是为了睡眠，而是为了修炼，修炼我们平静的心，修炼我们放弃对身体的执着，让身体去吧，干嘛在乎它？它是灵魂的奴仆，怎么可以喧宾夺主？不要屈服于身体，不要为它担心，它是被惯坏的孩子，越对它好它越跟你对着干，不如让它坏去吧，你越让它坏它反而越不甘心，不信就试试吧。躺在床上，不要睡觉了，不要身体健康，不要，不要被身体牵着鼻子走。你的灵魂和心是自由的，就是这种修炼。

楼主已经修炼的到一定的境界了啊，写的很好，彻底的悟醒

看了楼主的文章感觉受益匪浅。谢谢你！让失眠的人找到方向。

是的，我失眠都十年了，这十年间几乎就没怎么好好睡过觉。不过，依然很好的完成了学业，工作也干得很好。我们承受着痛苦，但我们都是很棒的。

姐姐，我想问你，我也备受失眠的困扰·我觉得我都活部了多久，我想问下，你结婚生孩子了么？我只想生孩子啊

姐姐，失眠的人可以生孩子么？她们说失眠的人很难生孩子的

上元花火，可不可以你建立一个QQ失眠群啊，你的QQ是多少啊你说的很对，我已经看了2天你的文章了

我是产后失眠,我看过有人也是产前就失眠的,还有人生小孩后失眠好啦.如果你失眠不是很严重,应该没什麼问题吧. 生活中有很多事需要你去做,总不能为了失眠连做母亲的权力都放弃吧.有了宝宝生活会多很多乐趣.

加我QQ286364448我教你治失眠

看了这么久，原来有这么多失眠的朋友，看你们都很坚强，而且有信心去战胜失眠。我这一年来也是备受失眠的困扰，失眠感觉很自卑了一样，担心失眠使找不到好的工作，工作做不好，担心自己有失眠，害怕以后的一些事情活生活压力又影响自己失眠，总之我是反反复复地乱想了，我知道很多事情都是由于我的失眠引起的，一直深陷在那种失眠之后，心情不好，对一切事情不感兴趣，紧张，焦虑，担心，总总，之前去医院说我抑郁，其实我知道这也是由于失眠引起的。我要去吃饭了，觉没睡好，饭要多吃才行，朋友们我们一起好好恢复过来吧，我们都是好些也不是什么坏人，所以我们的生活也应该是快乐的吧，不是吗？

"失眠，明天还有一场考试，倒不是担心考试怎样，因为长期失眠的情况已经习惯了，只是这几天情况连续发生，有点焦虑。特意手机上网查查有什么好办法没有。

跟楼主说的情况一样，有很多年这样的经历了，断断续续。习惯晚睡，一过十二点就过了那骨子困劲儿，然后彻夜的失眠。很痛苦，总会想起《百年孤独》里雷蓓卡的失眠症，所有人都睡了她却瞪着一双眼睛直到天亮。"

恩，趁睡不着在这楼里自我分析一下吧，我发现楼大就是一个非常准确分析失眠原因并且用勇敢面对的人呢。我一般睡觉前要是想某一件事情，就肯定会睡不着，反而我没有强迫自己睡着的意识。可能因为习惯了，心想那就失着吧。我对睡眠的条件也要求特别高，这种人很悲催，因为只要一点点不对就容易失眠。有时候换个枕头都会睡不着，更别说在外地了。

我应该在困感来到的时候马上睡觉，并且一定养成早睡的习惯，因为我在外婆家不上网也不看电视的时候，七八点就开始困，很早就睡觉了，偶尔也会失眠，失眠的人一般都是因为有过重的心理负担。而我则是因为太旺盛的脑活动，那种感觉有点像疯子，我习惯晚上想事情，一想就停不下来，一停不下来…你们懂的。我记得以前看过一个关于失眠者的心理暗示，在睡觉前想象大脑是盒子，把里面的东西全都拿出来，清空。然后进入睡眠状态，我试过，可以，不过后来很顽固的我不想用这个暗示了，因为好像白天总是太昏沉，夜间的清醒时间想好好把握，这是恶性循环的开始吧…

我困了…试着睡睡吧。祝我明天（今天）好运，不好意思今天刷楼了，呵呵，原谅一个失眠的人吧，早安。

想不到楼主失眠还能悟出道理。。。。我才18岁，从17开始失眠了，最近特别严重。就是晚上睡不着，一只到早上5，6点开始困，然后才睡觉。之前因为在麦当劳做兼职，经常被排通宵班，把作息时间搞乱了，现在辞职了，失眠却越来越严重，找了份新兼职经常晚上失眠早上太困上不了班，哎，有7点半了。。。我昨晚一晚都没睡了，我是留学生，经常美国和中国飞(寒假暑假）。每飞一次时差就要调整一次，不知道是不是这个原因也影响了我的睡眠。。。我才18啊有木有，18就这么难受了有木有。我试过连续两天不睡觉，然后居然又正常了，不过只能维持一到两周。大师求指点啊，尼玛又要上班了，没精神啊有木有

楼上的是在强调十八岁么？话说从小学就开始失眠的人伤不起啊！

如果每天有有一个小时的深度睡眠就好了，可是我一分钟的没有。失眠两年了 ，现在都习惯了。

我跟楼主的境遇极其相似啊，从三月份到现在都没怎么睡好觉过，不是很晚才睡着就是总做梦。我睡觉也很轻，睡眠很浅，我们房间隔音又不是很好，有点什么动静都听得见，而且我躺下了又爱想来想去的，越想越睡不着。有人教给我，让我把自己的脑袋看成一张白纸，或者不停地告诉自己“空空空”，全试过了，没用，空了半天转而发现其实还是在想东西。有时候11点就躺下1点还没睡着就会开始着急，还会掉眼泪，觉着委屈。最近都是如此，一到2点差不多就能入睡了，但是醒来的时候简直生不如死啊！

我刚14，上学期开学失眠来着，持续了一周，结果搞得抑郁症了。。乱七八糟过了一个学期。上学太累，就算抑郁，焦虑得不得了，晚上也是沾枕头就着，但是暑假里经常失眠，大惊小怪的，明明可能才过了半个小时，我就已经烦的受不了，每天晚上十二点多还睡不着，第二天六点多又不自觉地醒。。哎呀，又要开学了，挺担心的，看了姐姐的经验，觉得很放松了，打算试一试。我想有时考试升学也是这样吧，越在意，就越影响发挥。。

请教楼主，当你睡几个小时都睡不着时，你是怎样控制自己不想东西，让自己入睡的？

楼主你好，我看了你的贴子，对你提出一点修改意见，希望你不会介意。你在第二里说的“置之死地而后生”我认为可以改为“置之死地而无生”。后生：说明还有生的希望，所作作为都是为了活下来。无生：已经放弃生的希望，坦然地接受了自己的命运，是死是活随他去了。你认为哪一种境界更高呢？某一部高达片里有这样一句台词：“他们在寻找可以让自己一死的战场”。这种英勇赴死的精神正好可以用“置之死地而无生”来概括。凡人皆有一死，只有明白死亡是每个人的最终归宿，我们才能心平心和地接受死亡。

哈哈 感觉失眠时一种精神负担 太重视了

今晚一定不要睡觉。这里要注意了，这样还没完，你还要仔细观察你的心，你是否真的决定了我不要睡觉，经验之谈是，你千万不能有这样的想法：我现在决定不睡觉了，那么我一会就该睡着了吧。所谓“置之死地而后生”，要看你把重点放在了哪里，是“置之死地”还是“后生”，大部分人可能跟我开始犯了同样的错误，就是从心底里还是看重那个“后生”，我们也觉得自己放下了，告诉自己，睡不着就不睡了， 索性今天就不要睡了嘛，这个想法是对的，但是最怕的就是心里抱有一丝希望，觉得，我告诉自己不要睡，一会就应该能睡着吧，我都置之死地了，总该有后生了吧。一旦有了这种想法，那就会失败。我们要放下，就要真正的放下，不要虚假的放下，要全部的放下，不要一半的放下。这是一个有点难的修炼过程。所以只要练习这个“置之死地”就好了，一定要放弃“后生”的想法。那么不睡觉干吗呢？我经常就会冥想，有的时候想象所有宇宙的能量被我吸收着，有的时候想着“让暴风雨来得更猛烈些吧”，就是下面提到的。

根据我自己的经验，我以前失眠根本原因就是太重视睡眠这件事了，每天早上一起床就开始琢磨晚上怎么才能睡得着觉，这件事对我来说太重要了。而之所以这么重要，很大一部分原因就是现在所有养生理论都在强调睡眠有多重要，对皮肤重要，对排毒重要，对长寿重要。更要命的是，说睡眠对身体好就说吧，还没完，还非要告诉你不睡觉会多么可怕，什么提前衰老啦，癌症啦，免疫力低下啦，缩短寿命啦，搞得不睡觉变成了万恶之源。这对于那些没事喜欢熬夜玩游戏的人当然有一个警示作用，但是对于失眠症患者来说，恰恰变成了沉重的思想负担。我想大部分失眠的人并不是害怕不睡觉这件事本身，而是害怕它带来的所谓严重后果

失眠的过程真的是一个大彻大悟的过程，支持楼主！

今年24岁，失眠7年了，这段时间晚上睡不好，心脏都感觉要跳出来，似乎自己要心力衰竭了。再过一个月就要论文开题了，还没头绪，压力很大，又被失眠折磨，希望看了楼主的观点，我能有所改进……

看到你们的帖子好高兴啊。我又好几天睡不好觉了，有机会和你们也讨论一下。

朋友们，说不定，我能帮助到大家。我是手术后引起失眠的，8年了，就医经历可以出书，并且都是请的名医，可最终的结果是心脏衰竭卧床不起。你们思考过这样的问题吗，为什么同样的事情别人的身体就能承受，而我们却不能，那是因为我们的细胞不会很好的修复我们的身体及我们的脑神经，所以，最关键的并不是服药，而是激发细胞的活力，而细胞活力的激发必须有它所需要的营养才行，我近几个月一直在服用一种世界品牌的保健品，身体越来越好，睡眠也逐步正常，我非常感谢它，也愿意和大家共享。如果是无锡的朋友，我能真正帮助到你，我可以给你介绍专家，因为配方很重要，必须根据本人身体情况定。需要的话加我qq1420098886

LZ你好 可以把你的联系方式给我嘛？我妈妈是很严重的失眠患者，整夜都睡不着。每天都想着自己有什么病，什么癌症晚期，乱发脾气...我们家人也很着急，我和妹妹上学也没有心思。你是有经验的过来人，我希望你可以和我妈妈聊一聊。QQ：153655243 感激不尽。希望您看到可以回复我，我们一家人急的都快疯了。

先开始要几天不睡,是指白天也不能睡一天24小时都不能睡吗?还是白天困了可以咪一小会儿

朋友们，你们的办法我都试过，心理调节得不要太好，每天的催眠词是心理医生教的：我很好，我很正常，我会越来越好的！可那都是自欺欺人的东西，管什么用？有时候，好不容易睡着，梦中还会笑醒，高兴吧！可我知道，那是心气太散的缘故。 失眠，把我快逼疯了，也把我逼上了放弃业务，专研医书的地步。我先后看过黄帝内经，伤寒论，易经等等，虽然似懂非懂的，但也尝试了了很多，明白了许多。就医过很多名医，但看好后又会复发。现在想来，少学了一门学科，那就是营养学。

看到很好！佩服楼主境界真的高！是个大智慧的人！是否你已看透世间的一切？论吧里好多人讲的都对，就是光讲修心了，我们的身体也得修炼，心、身修好了，（要先修心再修身）就可以修灵（心身齐修，还有智力修炼），会上更高境界。失眠就会不是难治理…

看你是个孝顺的孩子，提醒下，营养不均衡也要引起失眠，例如，缺钙等。

你好,没想到在这儿遇到珍珠.我也有失眠症.但不是很严重,如果不采取措施有点担心啊!

如果你不严重的话，个人觉得保持体质的强健、心情的开朗、作息的规律这三条是最重要的。

可能你妈妈现在需要的不是聊一聊，而是独处。有条件的话，让她独自生活一段时间吧，依赖太多反而让她失去勇气，有时候需要真正面对自己才能解决问题。

在吧里看的时候多，今天又看到这样一篇好贴子，忍不住出来，赞赏。上元妹妹，我比你大一岁，77年的。这篇贴吧主不知道看到没有，写的真好，有体验，有实践，有方法，楼主的十多年的亲身体会，对我们这样同龄人，而且断断续续失眠的人而言，真的是个最好的总结和借鉴。这篇帖，应该可以作为精品贴，迟早的事，希望更多的人看到，从中受益啊！

此外，上元妹妹，我觉得人身心都健康，多运动，保持你所说的心灵的自由放松，两者结合，才比较好。那种心灵的自由体验可能就是你所说的失眠者的一个人生珍贵的体验，一般人不易体会。但我们大部分人都是凡人，大家多锻炼身体，生活会更美好。总之，希望世人都快乐安康。

回复181楼:MM方便的话麻烦加我，有些问题想请教下你。谢谢啦。QQ，83811369

咦，不错，来试试，哈哈哈。其实昨晚没睡好，但是没有影响到今天的上课。之前我就是觉得睡眠很重要的，不睡就觉得自己要透支了似的。现在看楼主这么说，觉得也是，不用那么在意咧~~~

唉 ，失眠真是痛苦呀，我失眠快一年了什么办法都试过，都不管用，吃了好多药，还是老样子，现在比以前更糟，每天都睡不好，真是快觉得世界末日了，就像你说的越担心失眠，失眠就更着你跑。要想要真的放下睡眠觉得真的好难，我是一个死心眼的人，要战胜自己的心魔，真的觉得很难。或许是我太在意自己的睡眠了，真的快被失眠折磨疯了。

是的，我们都有相似的经历，愿能够互相帮助，互相扶持，互相鼓励，早日走出黑暗，迎来曙光

谢谢，最近好多了！

我也是个死心眼的人，死心眼的人就更要靠自己走出来。对于所谓的心魔，所谓的痛苦，其实用“战胜”的说法并不正确，应该说要去“接受”。为什么不呢？所谓的心魔与痛苦都是我们不肯接受现实的挣扎而已，纯粹只是挣扎而已。不仅失眠如此，很多事情都是如此，每个人都有“心魔”，只不过在我们这里，它通过失眠的形式来示威。每个人都会遇到走投无路的境地，那是迟早的事，每个人都在挣扎，不肯接受现实的挣扎。接受现实，接受自己的睡眠状况，否则，一生都会成为自己的奴隶。没有比较，因为本来就没有以前，也没有什么以后。接受失眠，很难，不过也很容易，因为，其实我们本来就没有什么，没有睡眠，没有身体，没有健康，没有青春，没有容颜。我们只不过是从一粒胚胎开始，然后上天给了我们头脑和身体，没错，全都是上天赐予的，我们原本什么都没有，然后短短的几十年过去，我们也不会再拥有。没错，我们原本就什么都没有，所以根本就没有什么可失去的。我们之所以恐惧，担心，焦虑，愤怒是因为我们时刻觉得我们“应该”拥有那些东西，“应该拥有”健康，“应该”拥有睡眠。因为别人拥有，我们就“应该”拥有。然而我们忽视了我们原本的贫穷，却为了这个“应该拥有”而拼尽力气去挣扎，直到自己遍体鳞伤。所以，不要跟别人比较谁拥有得更多，只需要跟最原本的自己比较，比起这个本该一无所有的自己，我们已经从上天得到了那么多东西，本来我们就是赚的，从来就没有吃亏哦~~如果你有信仰，那就更好，如果没有，那就心怀感激之心，至少感激上苍和大地，因为他们赐予你你现在所拥有的，你现在所拥有的任何一样东西，想想自己有什么资格拥有呢？那一定是上帝偏爱你才让你拥有的。任何一样东西，任何一样，你都只是赚的，没有得到的，那才是“应该”的。所以，上天赐给你的，就心存感激，上天没有给你的，就不要去强求，上天让你去拥有的，就好好珍惜，上天要从你那里拿走的，就不要抓住不放。静静躺在床上，感激上天给你的一切，然后安然的失眠。没错，如果上天要把睡眠从你那里拿走，那就拿走吧，他有他的理由，何必苦苦挣扎抓着不放呢？那不是你的东西，时刻记住，你本来就一无所有。所以，拿走吧，拿走吧，你一定要放手。。。尘归尘，土归土，那是迟早的事，迟一天早一天没有什么分别。我们不是要去战胜什么，不是要去对抗什么，不是要去挣扎什么，赐给我们的我们接受了，感激了，然后享受，就是这样简单。

非常好的帖子~~当初用森田疗法完全克服过失眠~~~几年没怎么发生过了~~最近复发了~~~就是早醒~~~开始焦虑~~现在不太焦虑了~~可还是会早醒~睡几小时就醒~~然后就入睡难而且浅~~~~不知道怎么搞的

上元花火，请问你是如何彻底放弃放弃失眠的，我以前好像做到过，那时完全好了，可最近复发好像又不能完全做到，口头上说不管了，半夜醒来还是会有些焦虑，请问如何克服这焦虑？

接受，就是接受。首先，凡事有利有弊，这我们一定会承认的吧，我不是绝对的唯物主义者，但我是绝对的辩证主义者。即使是现在的状态，也肯定是有利有弊，这是百分之百的，我不需要考虑利弊各是什么，我只是确定的知道，现在的状态，失眠也好，焦虑也好，一定是有利的，不需要考虑具体的利是什么，一定是有的，确定这一点就可以了，然后安之。其次，不要对比以前的状态，不要对比别人的状态。记住，我们从来就一无所有，每一天都是从零开始，从零开始的我们每一刻都在赚。芙蓉姐姐说的吧（难为她），大意是我们之所以痛苦是因为我们追求的不是幸福，而是比别人幸福。夜里醒来的时候，就当把睡眠还给老天了，我们还是我们，老天要这睡眠自有用处，放心吧。第三，别太关注自己了，转移注意力，做喜欢的事，老子说，圣人外其身而身存，后其身而身先。只有不关注自己，才能成就“其私”。最后，对睡眠这件事不要抱有太高的希望，当然在心底的最深处，我们都希望我们有最完美的睡眠，没有这样的希望所支撑，人生还有什么盼头？是的要有信心，无数的前人都证明着，失眠不可能打倒一个人。要有希望，但是千万不要被希望绑架，一天到晚都努力追求完美睡眠，却忘记了睡眠最是一件不能够努力的事，一努力，全盘皆输。所以在这件事上，不如放弃希望。记住，要对自己慈悲，就是要容许这个不完美的自己存在。接受这个自己，然后再谈别的。以上纯粹从心理的角度上说说我的看法，另外，还有像朋友们说的，在保持平和的心态的前提下，多做运动，坚持良好健康的生活方式，也是绝对需要的。

我以前因为一次考试太紧张了没睡着。从此就害怕考试。因为害怕考前睡不着但我这种人很爱受到别人的影响，自己因为是全家唯一的女孩子。很受宠。所以天天也闲着没事，就胡思乱想。有一次看到一个女孩发的一个帖子。他考前一个星期都睡不着，我就在想自己会不会靠前一星期都睡不着！结果弄了一段，好了。现在上高中了。其中有一次在宿舍没睡好，到2，3点才睡着吧。结果我就想，天哪。这还是平常啊。我不会现在连平常也睡不着了吧。结果向了一天。到第二天还真的到12点才睡着结果我就让我妈天天接我。我妈天天好累好累，她是三班倒。就是有的时候半夜还要上班。但我就让他陪我。于是他请假了。但我这种人旧爱得寸进尺吧。我接着又害怕在家也睡不着咋办！结果都睡着了。而且很快。然后我妈妈就让我去宿舍尝试。我也睡成功了但我还是哦天天害怕！真的！害怕自己会不会从今天开始失眠，然后就再也睡不着了真的。！天天害怕，天天痛苦。我还想去自杀。爸爸妈妈还有全家人天天鼓励我，安慰我。我妈让我看看天空。看看大地。其实自己很渺小，不要为了一件事纠结可我真的天天害怕，再也不能像以前那样和快乐的睡觉了！！马上又该期中考试了。我那两天肯定睡不好。那以后我肯定又该天天睡不着了！！！大家帮帮我吧！LL我能睡着，而且质量很好。就是害怕睡觉！害怕睡不着！！

恩~~好的~~其实我是个走出来过的人~~~不知道你对付焦虑会用什么样的方法呢？

看看这个贴吧，眼泪都流出来了。呵呵！原来我不孤单哦，有这么多人陪我！最近一个多星期都没有睡好了，每个晚上都是3点后才能入睡，6点不到就醒了！现在写字时还是头疼的要命！每次我快入睡时，就突然跑出来一个声音，我又睡不着了，一个晚上要折腾几十次。呼吸困难，焦虑，着急，急躁,感觉自己无能，怎么又睡不着了!从小学就这样了,每次午睡时就像是要我的命一样!中考,高考就是这样的,成绩很好,但重点高中,重点大学都是这样被熬到天亮进考场打垮了!不知哭了多少年!

en~~我也是~~我是个以前完全好过的人，用的也是深田疗法，的确是有效的，但昨天又睡的好差，又焦虑，关键还是我们没放下啊，大家一起加油

反复总是难免的。要警惕反复带来两种负面情绪，第一是自责或者责怪他人，自责自己为什么又去胡思乱想，责怪他人又怎么怎么样影响到自己。第二是恐惧，恐惧又会回到原来的老路上，又要重新经历那些可怕的过程。这两种情绪非常不好，一定要去掉。首先，反复的发生是因为你自己的问题没有彻底解决。我们总是喜欢推卸责任和逃避，当反复是由于某件事情引起的时候，我们通常就会想，我以后不要再做这件事了，但是告诉你，问题其实还在那里，总有一天会被揭开，不管通过什么方式，所以你最终还是会觉得无处可逃。所以不要害怕反复，不要责怪自己，不要责怪他人，问题在那里，我们要敢于正视。而且反复不是无意义的，它为你彻底解决问题提供了机遇，所以从某个程度上你要感谢它。另外也不要恐惧，因为你已经找对了方向，就是“放下”，不管通过什么方式，只要能让自己放下，那么问题就解决了。方向对了，就看你的修为了。放下，就是时刻接受自己，哪怕是最糟的自己。卡耐基在《人性的优点》里面提到的解决焦虑的办法非常好。大概就是说，当你为某事焦虑的时候，不如就想象最糟糕的情况，把最糟糕的情况列出来，然后看自己能不能接受，如果你接受了，你就战胜了焦虑。所以，当反复来临的时候，你就知道，ok，它来了，就是这样，我知道了。然后，立刻在脑子里想象出最坏的情况，比如说，最坏就是我每晚平均只睡两个小时，好，我可以接受，这一个星期我就打算每晚只睡两个小时，看看能怎么样。如果最糟糕的情况你都可以接受，那么焦虑自然就消失了。试试看！

en~~我睡了一个好觉后感觉我全好了~当时以为自己放下了~可第二天入睡一慢就又焦虑了~~~还控制不住这焦虑~~~还是没完全放下啊~~大家加油了~~~

写的很好~战友们加油了~~~放下才能根治啊

其实我相信我因该是这个贴吧里最小的~我也是总反复 本来看了百度上一篇文章之后就顿时豁然开朗 好好睡了有一个多星期 但可能是因为周一早晨要上学 所以一到周日晚上就睡不着 然后反复完了再反复而且我发现我也很容易焦急不过我也发现我能够更好地对待每一件事情和身边的每一个人同时我也希望我战胜失眠成功楼主啊 可不可以给我加你的QQ

我也是被失眠困扰了二年多,天天睡三四小时,而且睡不沉,天天做梦！醒来就再也睡不了，整天昏昏沉沉，无精打采，想睡睡不着。现在身体上出现了脱现象，而且掉发严重！问下你们失眠会导致脱发吗？

有没有象我一样有身体症状的？现在用上元说的方法去做，睡眠好点了，能睡七八小时，就是老做梦整晚做梦，白天精神好多了，我也在积极锻炼身体。

你说的症状是掉发吧，掉发到不至于，有的人不失眠还掉发严重呢，所以放宽心。

你说的是掉发吧，失眠好的人也有掉发严重的哦，所以放宽心。

今天晚上是我失眠的第四个晚上 刚才在床上纠结了好半天 最后还是睡不着 只好上网消磨一下时间 这几天的心情很不好 越是强迫自己做的事儿就越是不尽如人意 刚才看了楼主写的那些话 心里舒服多了 So我觉得了 今天晚上就不睡觉了 O(∩\_∩)O哈！

昨天晚上几乎没有睡着，一直在告诉自己不要焦虑要心平气和，睡眠没有那么重要，可是还是没有睡着，是不是没有做到完全的放下？

如果你在想，为什么我放下了却还是没睡着？那你觉得自己放下了吗?还是那句，先做到真正的“置之死地”，而不要去想“后生”的问题。记得某书中有这样一句话，大概是说：当你真正不再想要某件东西的时候，你就得到它了。想想看，你真正不再想要你的睡眠了吗？或者说，你真正不在意有它没它了吗？还有，要给自己一段时间，不要对自己那么苛刻啊，上帝造世界不是还需要六天时间吗，而且还要休息一天。以前由于焦虑所产生的负面能量总要有个时间去被消化掉，只需心平气和，一段时间之后这些负面能量自然就消失了。

请教:您描述自己的状况时,是说:几乎回复失眠之前的状态,那大概能睡得几小时?充足吗?我现在也尝试著您的方法,但是好坏之间会动荡,我只是有点小遗憾,希望能得到您的回覆.

失眠之前的状态？我都不记得失眠之前是什么状态了，哈哈，只能说现在感觉比较正常了而已。记忆中似乎从小我就是睡眠很轻的。至于睡几个小时，算了一下，昨晚大概八个小时吧，平时大概7小时，偶尔也有很短的。不过还是建议不要关注这些，我以前也总关注睡眠的时间，结果越关注反而睡得越短，是真的。好坏之间应该是正常现象吧，小遗憾也正常啊，今天没睡好，明天好好睡，一样的，关键是不要在意。没有什么是完美的，睡眠也是，完美的就不是人生了。

谢谢楼主无私的奉献，从楼主耐心回答朋友们的疑问可以看出，楼主是个有大爱的人，上帝会保佑你的，保佑所有的亲们，加油！

我没有长期用药的经验。以前我吃药的时候，的确心情不大好，感觉自己很失败。现在回想起来那种心态其实也是不对的，对药物的那种担心其实也是一种放不下，跟对失眠的担心是一样的，既没必要又没好处。你说现阶段“必须吃药”，是什么情况啊？如果是有抑郁症或者其他必须通过药物治疗的问题，那就别纠结了，能做的也只能是用药的同时保持好的心态，不要太在意，不要用药物的副作用来吓唬自己。记得提过，我有个亲戚天天吃安眠药，很便宜的那种，好多年了，人家照样身体健康，因为她一点也不在意什么副不副作用的。当然，如果你的失眠是由心理问题引起的，我还是建议你能够把心结打开，药物对心理问题的解决只能作为辅助手段。

这两天更累了，一个晚上没有睡到两个小时，很早醒来就睡不着了，感觉自己快受不了了。

感觉皮肤这些天很不好，精神不太好，特别憔悴。其实没有那么焦虑，觉的没有睡够啊，头脑中一直浮现一些画面。还是平时不自信，觉得干什么都干不好。不知道不在学校住情况会不会好些。

我觉的你应该按上元说的去做,如果实在不行,还是去医院看看,或配点安眠药,不过得彻底放开心打开心,不存任何私念.希望你能坚强到成功！．．．．．

有件事想和上元花火讨论下,你说这世界上有大智慧的人,而我觉得大智慧的人没有,只有会运用智慧的人.还有就是我不知道这世上有没有神,但我相信佛家的因果报应,所谓头顶三尺有神灵,种什么因就会有什么果。人心向善就会有好报 ！你是好心人。你觉的呢?

其实还是在担心失眠对身体的影响对不对？我以前跟你一样的，你看看我前面写的就明白了。你是女生，心情我太理解了，不过对于女生来说，快乐可爱的性格要比好皮肤要重要多了，笑容是最美的，真的。再说，管他皮肤怎样呢，大不了以后咱整个容去，哈哈，现在科技那么发达！身体是这样一个东西，你如果对它太好，它就开始耍脾气，耍得你团团转。我们容易失眠的人恰恰就是给了身体太多的关注，所以一定要对它不在乎一点。告诉你一个我的小招数，现在如果哪天发现长了个痘痘，我就会对着镜子里的痘痘说，你要是有能耐就长大点啊，再大点，不然我看不起你。结果没过两天它就瘪掉了，呵呵，是真的。你也试试。关于不自信，看我99楼的话，希望对你有所启发。希望你可以早点打开心结！

兄弟，你是说我会有好报的吧！呵呵，太谢谢了。以我的愚见认为，大智慧的人恰恰是不去运用智慧的人，就是庄子讲的不用“机心（心机）”。对于神，佛，因果还有很多东西，我们小小的人类实在无法妄加评论，但是我觉得无论耶稣，佛陀或是老庄，他们的修为都是我们现代人所不能超越甚至无法企及的，我们只有仰望他们，努力的修炼自己，一生都是如此。

楼主，这两天睡觉总是反问自己睡着了没有，思维总是不自觉得跳出这个念头，想到这个后立刻发觉自己还没睡着然后紧张急躁随即清醒。这种情况往往是持续一段时间好睡眠的时候，因为想要保持住好状态才跳出这个心魔。按理说我也不是失眠初期才初涉紧张焦虑的那种，这次复发已有半年了，也经历了焦虑，绝望等等精神挣扎，也知道一些睡眠知识，懂得越在意越适得其反。可总控制不了自己跳出来的思维。咋办？~~~~(>\_<)~~~~

失眠情景只能使短暂的状态，只要不是长期失眠，后果就可以忽略，总体来说，失眠影响不大。我曾经强迫失眠三年半，正常失眠症失眠剩下的时间。以前的痛苦很厉害，尤其是后果很大，强迫症状消失后，失眠的后果主要是心理作用了，焦虑，别的都在变好。失眠可以彻底摆脱！

我想认识你，可以吗，我是个刚独立的医生，由于值班压力，让我失眠，我和你一样也A型血，焦虑害怕值班，以前每到值班就失眠，然后服安眠药，但是不影响家里的睡觉，但是后来自己独立后，就整日整日的失眠，于是越想越觉得自己倒霉，因为当初可以不用值班，还自己要求值班，弄得自己失眠，一直在后悔自己的当初的决定，还有我一睡不好就照镜子，我很爱美，一失眠，我的眼袋黑眼圈就加重，真的看不下去了，我本身也是想扛的，但是到后面我真看不下去自己的眼睛了，人变得很难看难看，毕竟自己还没结婚，以前很爱美的，所以也导致我的失眠更严重，一直照镜子看自己，觉得再这样值班下去，自己要更老了~所以就开始吞安眠药~但是自己学医的，知道安眠药不能多吃，但又怕自己老，我整天活在痛苦中，都想放弃自己的工作了，又不舍得，我想为什么人家值班能睡着，我就不可以，我本身也是A型血的人~一有点什么事就比较容易焦虑，以前出去旅游，一兴奋就睡不着，性格本身就容易激动，我在想，我是不是该放弃值班，因为我一值班有事，我就紧张焦虑，然后恶性循环，但是我又想，就算现在给我换回去了，我的失眠也不可能马上好的，真是纠结矛盾~如果我的失眠是因为担心值班开始的，你说我不值班会好吗~~我一直在想这个问题

我是253楼你楼上之前没登陆。我觉得我也是强迫性的失眠，因为我有时晚上总是有个念头问自己睡着了没有，越有这个念头越睡不好，有时不想这个就睡得很好，我怎么办？

我跟257楼的症状是一样一样的我们这两天期中考试，昨天考了一天了 今天还要考一天 可能今天主要考的是数学 特别怕脑子不清醒 于是我早晨定了很早的表起来复习。 结果......唉越是希望我睡好就越睡不好啊 本来这周都调理的差不多了 结果又不行了 伤心啊求楼主指点迷津

我没有值夜班的经历，没有什么经验可以分享，汗。我觉得医生真是一个不容易的职业，我以前就曾经想过假如让我做这样的工作不停地倒班，我能不能保持好的睡眠，这个我一点也不确定。我只能说假如我是你，我可能会试着这样做，我会拿出一个月左右的时间，在这一个月里，把黑眼圈，变老等等这些问题先抛到脑后，因为我觉得一个月里有一些天睡不着觉应该不会对身体有不可挽回的影响（我也不知道，呵，你是医生，肯定比我清楚）。如果一个月之后我发现还是不能改变担心值班而失眠的情况，那么我再考虑是不是选择放弃值班。这一个月当中，我会按照我认为的最糟糕的情况来生活，就是值班的时候不睡觉（是吗？反正是可以想到的最糟糕的情况），按照这个状态来生活，不吃安眠药。定下心来按照最糟糕的情况生活，抛开黑眼圈和老不老的问题，反正只有一个月，一个月之后再考虑别的。这一个月中，我会牢记，每天都要想到最糟糕的情况，不心存任何奢望。供参考吧。

建议你勇敢面对自己的问题，假如那个念头出来的时候，千万不要害怕，这时先放松，然后放弃强迫自己睡觉。我的经验就是，如果这个念头出来了，我立刻抱定“今晚不睡了”的信念，而且立刻决定一切重新开始，重新经历最糟糕的状况，绝不害怕。反而抱定了这样的信念之后，这种反复持续的就特别短（但是一开始千万别追求效果，还是那句，要“置之死地”不要想“后生”）。

如果你让我指点迷津的话，你可能要失望了喔~ 因为我会觉得，考试之前失眠是很正常的情况。对于我们这类人，应该属于失眠易感人群，科学的说，是由于基因决定的，可能在你出生时，你每个细胞天生就具有比较高的易唤醒性。就比如有的人免疫力差，天生就是爱感冒，有的人一到春天就对花粉过敏，不停打喷嚏。每个人都有不同的体质。我们想要像别人一样拥有雷打不动的睡眠，可能只有改变基因了吧。正是因为我们天生就是这样的体质，所以我们就要接受这样的体质带来的好处和坏处，比如说我们有可能比其他人对文学艺术有更高的领悟力等等啦，但是我们同样也要忍受那种内心体验深刻所带来的较高的精神唤起状态，容易紧张，容易失眠等等。上帝是公平的，万事是辩证的。接受自己的状态，保持良好健康的心态和作息比什么都重要。至于考试，我上学的时候成绩也不错的啊，考试之前紧张是难免的，但是我曾经考试之前通宵不睡，成绩也很好，所以不要在意，偶尔失眠本身不会影响大脑的工作，这种失眠其实难以避免，但是只要考试过后失眠就会消失，不要为此担心，一切都是正常的，这样想就好了。

你好 上元花火 我昨天看了你的贴子 很受益。我的失眠长达11年了 真的很痛苦 期间断断续续的 总是反复 我把睡眠当成了生活中的大事 只要睡不好 什么兴趣都没有 睡好了 就表现的异常高兴 但心里还是想着晚上怎么能睡个好觉 我简直要崩溃了 是不是要疯掉了 我比大岁数 失眠折磨了我这么多年 我也看过森田疗法 但意志不坚定 总是想置死地而后生 没有后生就成功了 但是我做不到 我道理也明白 可就是超越不了自己 望指点迷津 我加你你也不加我 遗憾

楼主有大爱，谢谢您。来到这里，感觉自己找到了组织。又激动，又感动，又温暖。希望我们都能战胜失眠这恶魔，不，要与它握手言和，因为越抵抗越强大。真正学习到放下，不仅仅在睡眠这一问题上。我们彼此扶持！

LZ这几个月来天天帮大家解答，真是很感谢，我是前天晚上失眠的，一个晚上，还是第一次失眠一晚上，然后就是紧张，担心，害怕，越是这样想越睡不着，昨天晚上虽然睡着了，但是浅睡眠，人很累，白天想睡但就是睡不着，今天上网搜索了很多，在失眠吧看了很多分享自己的经验，现在坦然面对，希望大家都能好起来。失眠还是自己的心啊，只要心能静，一起问题迎刃而解。

补充下，因为最近在银行监控上班，四班三倒，所以夜班不能睡觉，我想这也是失眠的一个原因吧，（以前的工作都没有倒班的）我们的夜班是晚上12点开始上，在这之前躺在床上就是睡不着，如果这段时间还是不能调整好自己的话，是得考虑辞职，呵呵。

上元.我内心很痛苦 道理看了也明白 做起来怎么那么难 只要躺在床上就紧张 想想多大的事情啊 不就是失眠吗 有什么 但一会就一身汗 还是紧张 我知道是你说的虚伪的放下 没有真正的放下

你好，不能再加q了，非常抱歉。放下是很难很难的，我当然理解，我也是从纠结中走过来的。其实前面说的与其说是怎样治疗失眠的经验，还不如说是我怎样去“放下”的经验，你可以好好体会。然而说到底还是那一句，如何“放下”的确靠个人的修炼，“如人饮水，冷暖自知”。每个人都有自己的法门，而且每个法门似乎都不是一劳永逸的。我在207楼提到那个战胜焦虑的办法，你可以试试，给自己一段时间，例如一个月，十天或一个星期，在这一段时间以内，按照最糟糕的状态去生活，不抱有奢望。从现在开始，就安下心来，因为你已经知道之后的这段时间将会是非常糟糕的，所以起码这段时间内不要有希望。当然我不是说非要强忍着不睡，要按时躺在床上，但是记住，躺在床上不是为了睡觉，不要有睡觉的希望，这样你还会紧张吗？不睡觉做什么呢？怎样才能做到真正的平心静气？其实前面提到过很多方法，如果对你都不管用，看来你就一定要找到你自己的方法了。我现在常常就想自己其实是一个负了很多债的人，我们的一切无论财富还是身体都是上天赐予的，让我去偿还一些，无论是金钱还是体力，那是多么微不足道啊？这样想的时候我就平静了。如果睡不着觉，那是上天要收回一点你的睡眠，你就说，好啊，睡眠，要不你先走一步啦，我要把你还一点给上天了。不管怎样，找你自己的法门~

上元 ，我真的好喜欢你说的话，句句是哲理，句句说到我的心里。我知道行动是个艰难的过程，总觉得睡不着觉什么都不想做，甚至想到死掉是解脱，但没有勇气，倒是有纠结的勇气，总是反反复复，我真的好累。因为这个把我原本开朗的性格都改变了，你上面说自己是A型血，我倒不是 ，是B型，但很神经质，敏感，想想好像都是从我失眠开始后改变的，我有的时候恨自己 看到你说的我心里敞亮很多 不管怎么样 我要谢谢你

恩，我就是这样，两三天晚上睡不好破釜沉舟之后就会再好上一段时间。可是持续一段时间好状态时候，有些小念头小心魔就会这样那样的冒出来烦躁着我。最近不在乎不去感受离睡着还有多远了，又换了一种，自己也觉得很神经，就是我朋友向我说她睡觉不错了，但仍然很焦虑，焦虑的原因不明不白，晚上睡觉没事，白天睡觉莫名的急躁。有时白天的感觉会带到晚上。明明躺着好好地就一阵莫名的急躁。我就开始担心我会不会那样，拼命让自己去体验那种感觉，我之前白天睡觉也睡不着，也是挺困但就是睡不浓，没有黑夜那种踏实。其实没失眠的时候也那样。我现在晚上睡觉就会回忆白天睡觉的急躁感觉，想着现在是黑夜我会不会也会出现那种感觉？后来也睡着了，因为有了以前的经验并不怎么妨碍我睡觉了，只是这种念头想起来让人真烦躁阿。之前都是带着困意上床，现在有了这种心魔之后都不觉得困了，心底有一丝小小的紧张和不快。上元花火姐姐，在你康复中有过这种情况吗？

这种情况有的，就是快要睡着的时候忽然想“不会又睡不着了吧”，然后就清醒了，对吗？要清醒地意识到这种念头是焦虑的余孽，是必然会出现的，接受它，既不要自责，也不要恐惧。尤其记住不要自责，千万不要责怪自己为什么又胡思乱想。告诉自己，这是你一定要经历的过程，必然要经历的过程，不管是什么原因，是上天要你体会的，你一定要彻底接受。这是尚未解决的问题，你此时不解决它，将来也必须要再次面对它，所以你丝毫不该感到委屈。坦然接受，就会发现这念头不算什么，它的力量也会越来越小。这样成功了几次之后，就会有信心了，所以压根就不会再害怕这种念头了。所谓“战胜”这个念头，就是达到最后“不怕”出现这个念头。

上元，我总有莫名其妙的想法 ，都是围绕失眠。比如说这几天感觉睡好了，突然想总是这样都好 ，然后不知道怎么的，又反复失眠的状态了，还不爱看到我丈夫倒头就睡的样子，甚至有些嫉妒，哎 有的时候不失眠也焦虑，难受，莫名的心烦，也许失眠的时间比较长 ，身体出现毛病了吧

我现在情况是失眠复发吧，每天只睡四五个小时而已！

要感谢上天给你一个睡眠那么好的丈夫啊，如果发现你丈夫和你一样失眠焦虑，你不担心吗？不是更难受吗？《李欣频变局创意学》里有这样一段话：“我每次在打扫房子时，会想象自己是个幸运继承此屋的流浪汉，本来自己一无所有，现在突然有了房子、有床、有水、有电、有食物、有书、有音乐......生命从零瞬间一直加总上去，于是每次打扫完房子，就有满满的幸福感。”我们也是一样的啊，想想你拥有的，看着睡得香甜的丈夫，心存感激，然后心安理得，这就是最美妙的事，躺在床上不睡觉，想到这些也要开心哪。心里充满感激的时候，焦虑是不会得逞的。不要太关注自己了，做喜欢的事，做该做的事，睡眠就随它去吧。

保持心情平静，很快就会走出来的

夜班这种情况还真比较棘手呢。如果你调整成功了，要把经验分享给我们啊~

真好，你走出来了，太为你高兴了！所以说，上天给我们的都是我们最终能够承受的。天无绝人之路，所谓的“走投无路”只不过是我们自己的误会。上天有好生之德，相信上天为我们所作的安排都是为我们好。“否极泰来”，易经所言绝不会错。祝福你~ 祝福我们都会越来越好~

心里平静，记住了。看来我缺少的就是心里平静。

一朋友失眠，每天找我打电话聊天，以前上夜班。后来她的失眠治好了，结果我失眠了…

楼主，请问一下，你强迫自己不睡觉时都在干嘛，是关了灯趟在床上，还是在看书或者玩电脑？

楼主您好，我现在也是好几天坏几天，就是说明我正在恢复呗？现在最困扰我的就是明明今天睡好了，但是还是不由自主的焦虑害怕睡觉，仿佛它在我脑海里烙印太深，即使睡好了，也挥之不去的阴影，还是不自信。第二点是我明明也想的挺好，失眠就失眠有什么的，但是每当困得快晕过去还是睡不着的时候我就方寸打乱了，还是控制不住的焦虑害怕。而且，比如心理总有个底线，超过12点没睡着我感觉完了又得折腾到3点了。我是生完孩子后开始失眠的，现在已经失眠了快2个月了，还在喂奶。真想快点好起来。有的时候真是心情很好，觉得自己已经好了，但是还是会心慌，每当心慌时才知道自己还没有好。

我现在不知道到底算不算失眠。躺下的时候，有时特别困心突然放松了就很快睡着了。而且我特别奇怪的是只要能睡着一会，即使醒来，换个屋子换张床，孩子哭闹喂奶，都能接着睡着。可能是有自信找到睡觉的感觉了。但有时不幸的是一直会紧张，或者脑子有根线绷着，会一直煎熬到3,4点或者2点才能入睡。我到底该用什么办法治呢？

上元：您好，我失眠30多年了，也是心理调节，森田疗法，好转了几个月，虽然入睡困难，但能睡了，也不怕失眠了。但最近又出现了彻夜不眠的现象，是不是这一生就要永远这样啊。

关了灯躺在床上

因人而异吧，如果是我，我会躺在床上，毕竟闭目养神也是休息。如果躺在床上会焦虑，那就不如起来做点事情，白天有时间再补睡一会。主要是不要在意。

产后失眠我没经验，不知道到底是心理因素还是身体因素。我觉得你提到的焦虑紧张，可能还是对睡眠的关注太多了。如果我提到的方法对你都不能奏效，那就找到你自己转移注意力的办法吧。比如说把你紧张焦虑的时间用来考虑一下怎么更好地照顾宝宝，教育宝宝等等，记住，自己少睡一点不会有太大影响的。而且，好几天坏几天，应该就是在恢复当中了，不要害怕，坚定信心，只要让焦虑越来越少，就是成功。

30多年应该是慢性失眠了，应该总是有好有坏吧。首先，不要担忧，其实身体已经慢慢适应了，所以不要太为身体忧虑。一生永远这样？你是说彻夜不眠吗？当然不会的呵呵。森田疗法对你有效，那就继续使用森田疗法的理念，中医有个说法，“效不换药”，不要害怕重复这个过程，这种重复会越来越短。关键是去除自责和恐惧的情绪，放下担子，放下过去，既不要想以前由于失眠所失去的，也不要放不下前几个月由于好转而获得的。一切重新开始，因为我们每天也都是新的。勇敢面对，保持好心态。

谢谢您的回复。你说的方法我都明白，对睡眠不要恐惧，它没什么大不了。我每次想的好好地，可每当困得要死，还是睡不着时。你所有的信念和意志全都瓦解了，崩溃了，绝望了。请问楼主失眠也是和我一样吗？困得要晕倒确心跳的厉害？我感觉我不怕睡不着，而最怕困得不行睡不着的滋味。。。。。是不是很矛盾？还有，我白天心会慌得厉害。持续一整天的难受，感觉晚上对我影响太大了，太怕这种滋味了

我最近也被失眠所困扰，LZ说的话让我心里看到了一丝摆脱失眠的曙光！得粉个

你说的症状就是大部分失眠者的症状，并不特别。我当然也有过，然后走出来了。所以你当然也能。其实太过担心自己就会太过重视自己的各种症状，然后拼命想研究这些症状的原因，越研究越严重。牢牢地抓住自己不放，抓住这些症状不放，不是爱自己，而是一种虐待，对自己宽容，容许这样一个不完美的自己，允许一个会失眠的自己。然后把注意力放在别处，放在别人身上。昨天看到加措活佛一段话，跟你分享：“很多悲剧的发生都是因性格缺陷所致，性格缺陷有时会导致钻牛角尖，以至于陷己于无可自拔的境地。其实牛角尖的反方向就是海阔天空的出口，碰到难题，如果我们能转过头去，换个方式、换个思维，或许结局就不一样了。苦海的岸也许就在回头的身后，可惜，很多人只一味的往前看，于是深陷苦海，终致没顶。”对于失眠，为何不换个角度呢？为何要去怕它？为何还在对抗？一直在虚假的“放下”，就一直会受到折磨。脑子里不要有什么“我不要失眠”“为什么这么困还睡不着”这样的想法了，不要再对抗下去了，不要再被穷追猛打了，从今天开始，转过头去，让失眠来吧，正视它，当它是个流浪的小狗，收留它。勇敢点！

看了你的话我哭了，谢谢你，你说的真精彩。我深知这是自己的性格导致的，胆小，懦弱，自私，敏感。但是要改掉它，要磨平它真的很痛很痛。我多么想回到原来健康的自己，给孩子一张笑脸，一份完整的爱。现在孩子才2个来月还不懂事，我好怕她长大觉得妈妈怎么总是愁眉苦脸的，然后重蹈我的性格。昨晚9点躺下，到了2点多才睡着，最后是躺在孩子身边，听着我妈的打鼾声。突然心就放松了，脑子里轻松地飘着别的琐事，睡着之前我还告诉自己：恩，这种状态你就能睡着了。这说明全是我自己的心在作怪。我要像你一样坚强！

真能放下，啥失眠都没有了，但是，世间能有几个真正放下的人呢？

啥啥都放下，除了佛陀当然没几个人能做到。但是针对失眠的问题，放下相关部分就可以了，呵呵，没人会想要出家吧。其实我们每天都在放下，放下千亿死去的细胞，不过是自己的心里不愿承认罢了。“种子必须死亡，才能变成大树”

我的失眠完全好了 现在的生活每天都很开心 今天我们这里下了场初雪 很美 突然感觉生活真的太太太美好了 其实只要心态变一变世界就会给着变 还没好的童鞋也要加油哦 我都可以 你们一定都没问题的！！！

有一本书 是治疗失眠的 职业随眠师训练课程 ，淘宝里有卖的

相信自己吧 放宽心 我一定也行

看到大家都走出来了，我真的要坚强一些。上元姐姐，能让我加QQ吗，因为我是一位孕妈妈，目前非常地绝望，侧夜不眠的哪种，担心宝宝，各种不好的后果都想到了，连活下去的勇气都没有，好希望能够单独和你聊聊，救救我和我的宝宝。好吗？

希望各位走出来的朋友能够帮帮我啊，在此叩谢了大家了

吉祥妈妈比我要坚强 我突然觉得 因为我已经坚持不了每天三四点后再睡着的事实 打算服药了 真的真的很难过 我感觉一直看不到希望 哪怕有一天让我睡到八小时 我都能心情好很多 同样是两个月的妈妈 这种失眠的痛苦 让我最后选择了药物 因为昨天当我半夜三点去喂奶的时候居然发现自己没奶了 怎么会没奶了 连续的失眠和焦虑让我失去了奶水 ！！！更掉入了绝望的深渊

多看看上元以前发的贴会好起来的，我虽然没发过言，但一直在关注这个贴吧，现在慢慢的好起来了，今天中午竟然睡了一觉，久违的午觉。

上元，你好,我现在明天10点半左右睡觉，到2-3点就醒了，醒了就睡不着了，现在怎么办啊

你的问题还是把睡眠看得太重了，你夸大了睡眠的作用和失眠对你的影响。COPY来《人性的优点》里面一段：如果你睡眠不好的话，那你一定很忧虑吧？然而你也许不知道，国际知名的大律师撒姆尔·安特梅尔一辈子没有好好睡过一天。他上大学时，最难受的是两件是：气喘病和失眠症。他这两种病都很严重。几乎没办法治好。于是他决定退而求其次，失眠时不在床上翻来覆去，而是下床读书。结果，他在班上每门功课成绩都名列前茅，成了纽约市立大学的奇才。他当了律师以后，失眠症仍围扰着他。但他一点也不忧虑。他说： ;大自然会照顾我。 ;事实真的如此，他虽然每天睡眠很少，健康状况却一直良好，他的工作成绩超过了同事，因为别人睡觉的时候，他还是清醒的。他在21岁的时候，年薪已高达75000美元。1931年，他在一桩诉讼案中得到的酬金是历史上律师收入的最高纪录：100万美元。但失眠症仍没办法摆脱。他晚上有一半时间用于阅读，清晨五点就起床。当大多数人刚刚开始工作的时候，他一天的工作差不多已经做完一半了。他一直活到81岁，一辈子却难得有一天睡得很熟，但他没有为失眠而焦虑烦躁，否则他这一辈子早就毁了。 不要以为奇迹只在个别人身上发生，我们每个人身上都有奇迹我最讨厌西医动不动就说某种病具有“不可逆性”，什么那些细胞受损了就永远无法恢复什么的，他们太小看人类了。也许你周围就有人，不断证伪这种言论。一个阳光的心态就是创造奇迹的源泉，只要活着就有机会。那些奇迹不是瞬间发生的，改变在潜移默化中进行。你不需特别去纠结关注身体方面的什么什么，一切很简单，只需保持阳光的心，问题迎刃而解。看看《秘密》或者吸引力法则相关的书吧，说得非常有道理。

这种情况下，你应该去看医生啊。只能在心理层面给你一些建议，我自己觉得，睡不着没关系，你先不要焦虑就好。我个人认为，虽然宝宝在你的体内，但是也毕竟是一个比较独立的个体，你的睡眠状况应该对他影响不大，你没睡的时候，保持平静，不去打扰他，只要他睡了就可以了啊。这个问题我相当滴不专业，你最好还是去看医生吧。

接受设定比如一星期时间，在这段时间，按照你现在的睡眠状况生活，也就是说，从心里接受你现在的睡眠状况，认为2-3点醒来是正常的，从心里上接受睡这样多就可以了。从心底接受，起码这段时间内。供参考

上元姐姐，你在呀。谢谢你的回复。我几乎是侧夜不眠的，已经成为个半月了，宝宝现在快乐4周了。我就是一不小心失眠，然后担心宝宝，然后就形成了恶性循环。导致白天晚上都没有办法睡，然后就胡思乱想，真的连活下去的勇气都没有。我自己就是个医生，妇产科医生还不是说叫我放松，可我没有办法放松啊。昨晚吃了2颗安定都没有睡着，估计是我太在意睡觉的感觉了，连药物都没有办法将我拿下。我该怎么办啊？

侧夜不睡2个半月了，心理医生也看过，没有用。我能单独和你聊吗？看我比较特殊，你就网开一面好吗？

我的QQ2396958193，你加我好吗？

其实没有奶水是好事，你就专心服药治病。我这几天焦虑，孩子吃火奶，焦虑导致奶水不足孩子还吃不饱，不吃奶粉。晚上闹觉，家里人全都没有好心情，这样孩子家人不是更遭罪吗！我明天也打算去医院了，孩子需要一个健康的妈妈和好的家庭氛围。

我去了医院 说实话开的药太吓人了 医生让我直接断奶 至少吃半年的抗焦虑药物 直接诊断我是产后抑郁 开的是米氮平 我都不敢吃

谢谢，我努力吧！这两天身体和情绪真的很糟，真的没办法接受，我努力接受吧。谢谢，只是眼睁睁的等待天亮，而别人都呼呼的睡，那种痛苦和孤独真的好难摆脱。

好几天没看吧里的留言了，楼主说的话每句我都记在心里，有时候恐惧焦虑无助的时候想想，我们都太把自己当回事了，太在意别人的看法了 记得我刚刚失眠的时候，别人说我一句脸色不好了 ，皮肤暗淡了，我心里非常郁闷 ，把所有的一切都归咎于失眠，心里想如果不失眠我什么都不怕，什么天大的事情只要让我睡好觉 ，我就能面对 ，其实不是的，即使自己失眠好了，改怕的还是怕 ，因为容易失眠的人都有脆弱敏感的性格，内心都很完美 还很自恋 ，有了这样的性格 ，不失眠都怪了 我从2000年就失眠了 ，断断续续十年了 ，一直都是睡眠相当不好 ，有点小事都睡不着 ，现在也是经常失眠。几个月前看到楼主说的话 ，我感触很深 ，也试着去放下 我想慢慢会好的 ，既然上天让我失眠了 ，一定有他的理由 ，顺其自然吧，不去抗争，勇敢接受，拥抱失眠，因为楼主说了失眠是上帝的宠儿 虽然失去了睡眠 但我们的性格会因为失眠的一点点好转变得豁达 和感恩 ，相信我们都会好起来的，一定要相信自己 ，相信楼主指引我们的方向 上元认识你真好 ！！

当然 加油 O(∩\_∩)O~

不失眠我来看失眠吧？不失眠我一年多都没有睡好过？我以前失眠觉得烦死了，后来有又眼袋很不好看，现在最想的是做眼袋手术，失眠我已经习惯了。

问问大家，你们失眠有没有和我一样有眼袋了？看起来不是很精神？多谢

看了楼主的帖子，我明白楼主曾经失眠的痛苦，那种滋味只有失眠的人才能体会，失眠是一种修炼，我太同意你的这句话了，如果不是完全破解了失眠的迷障是不会说出这样的话的，我不知楼主是否学佛，我半年来看了不少的佛经，学佛其实就是修心，破除烦恼忧愁。让自己变得平淡，从容，继而宽容慈悲，达到无缘大慈，同体大悲的境界，而学佛的芸芸众生中真正的参悟到放下我执（执着），无明（烦恼），嗔恨心的又有几人，上天给了我们一个失眠的法门，是让我们学会放下，从内心中彻底放下，了无牵挂，方能达到解脱的彼岸

失眠治愈的经验，不是实体的东西，比方说，你缺了什么你到哪里去买，买来用了就好，需要的是参悟，一旦参透，便彻底明了，类似顿悟

我和楼主同龄，我已两个月失眠了，整晚都不能睡，到湖南湘雅二医院看过两次，没什么作用，今晚起试试楼主的方法，不管怎么样看了楼主的贴我心里更好受些

哎，我们同岁，我也有，因为过早的失眠黑眼圈眼袋都特别深，用什么化妆品都没用，遮也遮不住。痛苦啊！

还是不能够彻底好起来，昨晚又失眠了。好不容易睡了，又在恶梦中醒来。

太棒了，好样的！

加油，时刻保持积极心态~

说得很好。敬重所有有信仰的人~

心态啊~ 如果总是委屈怨恨的心态，就总也走不出来。也许你现在最重要的就是先学会感激你所拥有的

正常情况，不要在意。

你是我遇到的唯一一个帮别人治病不要钱的。我失眠好长时间，情绪不好，每天晚上翻来覆去睡不着，影响老公睡觉，我老公明天准备和我离婚。

失眠、眼袋。。头很痛！失眠就失眠为什么要有眼袋呢…现在晚上失眠，白天眼袋给人一沧老的感觉，都不好意思见人了…很是烦恼，我才二十二害得女朋友都找不到… 如果你失眠了，没有眼袋事实你应该万分感谢，你比我还好…今天去医院体检了，星期四结果出来在给大家回报。

你好。你可以去山药论坛看看。那是一个养生论坛，用中医的方法调理。我用中医方法没调理好，看来是心理问题。像你这样的一定要了解中医养生。感觉你应该是心理和生理上都有点小问题，两手都要抓。祝你早日恢复好的睡眠。

怎么能因为失眠就离婚呢 这样不是给你雪上加霜吗 跟老公多沟通，他会理解你的，也许是你把精力都放在了失眠上 老公生气了，转移一下注意力吧，不要把心思都放在自己身上 多陪陪家人，放下睡眠的问题，顺其自然的生活。失眠自然远去！

我失眠但我不翻来覆去，一则影响他的睡眠，二则会使自己更加的烦燥。尽量调整自己的心态使之和平下来，最终还是会睡的，如果这样整夜折腾能睡才怪呢。

找到了方向，之前也在努力平静心态，算是长期断断续失眠而得出的一种意识吧，不如楼主做得彻底、系统、坚持，今天看了贴之后，让我更坚定了！调整心态，抛开焦虑、恐惧、、、不睡能咋滴吧？

我以前也经常觉得讨厌自己的性格，觉得别人都是对的，我总是错的，总觉得自己的行为不合时宜，怕人笑话。其实说到底还是不自信。但是现在想通了，其实自己的性格是世界上独一无二的，这一点就值得骄傲了。每个人的性格都不同，如果说有优劣之分，那也是每种性格都有优劣。不要被现代社会那些扭曲的唯利是图的厚黑学什么的价值观所左右，只要真诚，正直，无愧于心，那么我们就是对的，我们就不需要否定自己。另外，好像在哪里看到一句话：不要活得太累，因为你其实并没有那么多观众。其实每个人最最关注的还是自己，而不是你。

楼主，请教一下。自己睡得不错了，方法就是放松的躺下，任由思绪飘，就慢慢睡着了。但还有点类似强迫的感觉，比如说有朋友说快速入睡要注意力集中，比如专注呼吸一样，自己就强迫了，本来好好地非要强迫自己去集中注意力看看是否能睡着，这样集中精神感觉很累啊精神根本不放松。你晚上睡觉是用哪种方法呢？是爱想什么想什么还是集中精神？ 本人是第一种，也觉得集中精神并不利于睡着，可是总是强迫自己去感受，真是随时都有个小心魔干扰自己...请上元姐姐给点建议，每次听你建议心就定了。

失眠好长时间了，一直困惑，我不会先半辈子就这样了吧。求助

失眠又来拜访我了，为什么我在快睡着的那瞬间又醒了呢？都好几天没睡觉了，还是不觉得困，就觉得好累好累，求楼主姐姐回答，谢谢

为什么我白天的时候，尤其是下午到晚上总觉得胸口像压了块大石头一样，呼吸都觉得不顺畅，这种感觉真难受，求解释

365楼。在睡眠回复到比较正常状态下的时候的确是任思绪飘来飘去的就睡着了，我有同感。集中注意力的方法（数数或者专注与呼吸之类的）对我应该是没效果。我感觉任何为了睡眠而专注于什么东西对睡眠都是不利的。专注于睡眠之外的东西也许反而好些。

你也太可爱了，呵呵。劳动光荣，祝你一切顺利！

如果你接受下半辈子就这样了，也许下半辈子就不会这样了，如果你害怕下半辈子就这样了，有可能下半辈子就这样了。很tricky啊，呵呵就好像当你不想要一件东西，你就会得到它，但是如果你都不想要它了，得到它又怎样呢？“禅”之类的解决的就是这个问题吧。但愿忽然有一天你就想开了~~

后面那段说得很好，就这样修行下去！你放的越开，放下得越多，道路就会越宽，心情就会越轻松，你会发现那些对失眠的想法会越来越微不足道。

把你担心的东西都列出来，然后一样一样的放下，比如说假如我皮肤变差了，我会怎么样？我一定要接受我皮肤变差，比如说即使皮肤变差了我也有其他的魅力，总之，放下它。我的方法不管用就用你自己的方法~

焦虑的时候可能会有这种情况。如果在医院检查没有问题的话，建议你不要太在意，不关注它就自然消失了。

恩，我心情好的时候就不会有，一个人的时候就经常会有，我还是不够放松，放不下。

同是失眠患者,苦不堪言

说的多好啊！上元花火，希望以后我也能加入帮助大家的队伍。大家一定都行的，我们要对自己说无数遍！

qq真的不能加了，希望朋友们谅解基本的经验都在帖子里了。过多的讨论只会让你更加专注于失眠，对于所谓的症状千万不要不停思考不停考证不停讨论。所以毋宁专注于其他的事情~

李明博的早起习惯早在中学时代就养成了。通过聆听老师的授课，他得出了一个结论：历史上的伟人往往比常人睡得少，最伟大的领袖常常一天睡眠不足5个小时，他们只需在白天抽空打个盹就能保持充沛的精力，因此才能干出超乎常人的成绩。出身贫寒的李明博受到鼓舞，给自己也制定了每天睡眠时间不超过5小时的铁律，起床时间固定在清晨5点钟，以每天早起锻炼自己的意志力。

我高一，在寄宿制重点中学上学，在寝室睡觉总是失眠。一开始觉得失眠来源于高压力高竞争的环境，后来发现是自己内心的问题。现在仍旧失眠，越睡不着越焦虑，每天都想着睡觉的事情，怎么办？

但是我是高三的…睡不着影响第二天的正常上课…该怎么办

你说睡不着的时候就不睡，我想问得是不睡的时候你是闭目养神，还是起来干些什么呢

失眠的朋友一定很纠结，我也很纠结…以前最严重的时候一天八个小时躺在床上六个小时在纠结郁闷心烦，只有二个小时睡意，现在一直是浅睡，心里还是烦但没以前那么烦了…至于在纠结什么呢…我在纠结已经一年没有睡过好觉了，而且以前总是很想睡觉，失眠之后天天都没有睡意、看着别人睡的那么好，心里不由得失落难过、长期这样在好的人也会心烦…现在每天做的事就是让自己心情能更好…人生因失眠而发生变化…

真正的不管，无所谓、随他来，就是彻底放下的开始，我们一起努力，住吧里的好人一生平安，一觉天亮！

唉、求救一下、我是睡眠质量比较好的 今年高二不过自从昨晚睡不着之后我今天就晕了一整天呜呜……怎么办

我真的不想再依赖药物了，真的好想去死！！

嗯，会越来越好的。其实我刚发这个贴的时候睡眠质量还不是很好的，也多梦，有时候做噩梦，也许是必经的过程。但现在睡眠质量越来越好了，自己感觉对不良情绪的抵抗力越来越强了，不仅是失眠焦虑，还有其他很多事都可以看开。正面情绪的能量越来越强，自己的信心也就越来越强。不用担心，不用在意，就像你说的，一如既往，随意它来。

千悲一哀说得很对，就是那种感觉。其实关键是你要让自己心理放松了，不是说强压制着自己去平静，强忍着不去焦虑，而是一种彻底地放松，不是压住焦虑的情绪，而是放掉。那种状态大概就是，我觉得我这样睡不着觉是非常理所当然的，也许我别的方面得到太多了，也许我在别的方面经受的压力太小了，这是上天避免给我更大灾难的权宜之计等等，总之用你的方法找到你的平衡。

明明我的睡眠有所好转，可是总是强迫，不断陷入自己给自己制造的枷锁中。好转但是不快乐，听起来好矛盾，可是我总是不断的纠结，纠结这个纠结那个，这个解决了又出现了新的问题。觉得自己整日活在紧张氛围中。好了几天又反复，反复之后又好一段时间...但每次复发后的好转时间随之越来越长。比如情况好转了一点，自己就害怕再次失去，晚上睡觉就纠结快点睡去 要一直保持这个好状态，意识里总是问自己睡着了没有快睡着了没有，结果这种心理肯定会影响睡眠的，不过后来这种心理慢慢淡化了。最近的状况我感觉很焦虑，自己也是失眠快一年了，已经从最初那种恐惧中走出来了，道理方法也知道不少，但就是控制不住自己的思维和焦虑。这次焦虑的罪魁祸首是周日休息以前5，6点醒了就要起床，这次不上班告诉自己睡点懒觉吧可是一直睡不着有困意也是睡不着， 小狐仙 \* 2011-11-30 13:26:50明明我的睡眠有所好转，可是总是强迫，不断陷入自己给自己制造的枷锁中。好转但是不快乐，听起来好矛盾，可是我总是不断的纠结，纠结这个纠结那个，这个解决了又出现了新的问题。觉得自己整日活在紧张氛围中。好了几天又反复，反复之后又好一段时间...但每次复发后的好转时间随之越来越长。比如情况好转了一点，自己就害怕再次失去，晚上睡觉就纠结快点睡去 要一直保持这个好状态，意识里总是问自己睡着了没有快睡着了没有，结果这种心理肯定会影响睡眠的，不过后来这种心理慢慢淡化了。最近的状况我感觉很焦虑，自己也是失眠快一年了，已经从最初那种恐惧中走出来了，道理方法也知道不少，但就是控制不住自己的思维和焦虑。这次焦虑的罪魁祸首是周日休息以前5，6点醒了就要起床，这次不上班告诉自己睡点懒觉吧可是一直睡不着有困意也是睡不着，可能和阳光和心态有关，可是白天那种睡不着的焦虑以后就笼罩着我。影响了我晚上的睡眠。现在我出现了强迫思维，以前可以在公交车上打盹（睡不着但困意浓起码心态平静），晚上在沙发上也是，可是我现在一打盹就强迫自己想现在不是睡觉时间肯定睡不着一下全身发热心跳加速就急躁了，以至于我晚上明明该睡觉了躺在被窝关上灯也强迫自己想如果现在是白天，我会怎样？仿佛就真的回到白天那种感觉了，很困但睡不着。其实我也知道失眠的人白天睡不着是正常的，因为在试着白天睡着的时候心在期待能够睡着，期待往往会是失望。可是我居然晚上会强迫自己去感受白天那种焦虑和期待。。。焦虑期待的同时人也肯定清醒无法入睡。上元，你康复的过程中有过类似奇怪的思维强迫吗？期待上元，千悲一哀，所有能真正理解我感受的朋友给予我建议和帮助，谢谢！

翻来翻去睡不着，你们以前有吗？怎么克服

我的睡眠也好多了，反复是强大自己内心的过程，加油，人都是一样的，关键是心态。睡的好与不好不去管了，就是真正的好。我是一个曾经完全好了三年又复发的人，现在看来当时的好只是偶然的，心态并没有完全的改变，真正做到是需要时间的，相信大家一定都行的，失眠吧里有这么多榜样可以学习，大家加油！

这是必经之路！接纳、不管、不理，为当所为，反复也不管，在接纳、不管、不理，这样就是真正放下了失眠，最后痊愈是一定的。

明明我的睡眠有所好转，可是总是强迫，不断陷入自己给自己制造的枷锁中。好转但是不快乐，听起来好矛盾，可是我总是不断的纠结，纠结这个纠结那个，这个解决了又出现了新的问题。觉得自己整日活在紧张氛围中。好了几天又反复，反复之后又好一段时间...但每次复发后的好转时间随之越来越长。比如情况好转了一点，自己就害怕再次失去，晚上睡觉就纠结快点睡去 要一直保持这个好状态，意识里总是问自己睡着了没有快睡着了没有，结果这种心理肯定会影响睡眠的，不过后来这种心理慢慢淡化了。最近的状况我感觉很焦虑，自己也是失眠快一年了，已经从最初那种恐惧中走出来了，道理方法也知道不少，但就是控制不住自己的思维和焦虑。这次焦虑的罪魁祸首是周日休息以前5，6点醒了就要起床，这次不上班告诉自己睡点懒觉吧可是一直睡不着有困意也是睡不着，可能和阳光和心态有关，可是白天那种睡不着的焦虑以后就笼罩着我。影响了我晚上的睡眠。现在我出现了强迫思维，以前可以在公交车上打盹（睡不着但困意浓起码心态平静），晚上在沙发上也是，可是我现在一打盹就强迫自己想现在不是睡觉时间肯定睡不着一下全身发热心跳加速就急躁了，以至于我晚上明明该睡觉了躺在被窝关上灯也强迫自己想如果现在是白天，我会怎样？仿佛就真的回到白天那种感觉了，很困但睡不着。其实我也知道失眠的人白天睡不着是正常的，因为在试着白天睡着的时候心在期待能够睡着，期待往往会是失望。可是我居然晚上会强迫自己去感受白天那种焦虑和期待。。。焦虑期待的同时人也肯定清醒无法入睡。上元，你康复的过程中有过类似奇怪的思维强迫吗？期待上元，千悲一哀，所有能真正理解我感受的朋友给予我建议和帮助，谢谢！

我跟你完全一样，接受自己有这个不良心理习惯，戒烟还需要很长时间呢，有就有吧，管它呢，知道继续纠缠没有意义就投入到当下的生活中，不管是痛苦还是幸福，深深地进入，对于强迫观念不去关注它自然就淡了，不理、不屑去管，做好眼前的事就OK.

本人原来失眠很严重，有时候一连几天晚上都彻夜难眠，白天晕晕乎乎，有时候感觉自己快崩溃了。什么西药中药吃了无数，最后损伤了肾，晚上稍微快睡着两边腰疼的感觉快断掉。有时都害怕自己突然血压身高，引起颅内出血。(（我一男同学睡眠不好，一天我们同学一起吃饭，吃着吃着突然晕倒，我们到120送到医院，医生说因为颅内血压突然升高引起出血，同学当时到医院醒了，求医生救救自己，自己还有老婆孩子。但医生无能为力，因为是脑桥出血。半个多小时人没了，人才30岁） 突然有几天睡眠极好，中午睡晚上而且一觉到天亮，刚开始没在意，后来发现一个多星期一直是这样，然后就想怎么回事？最后发现这些天同吃了两种平时很少吃到的两种东西，然后每天吃，坚持了一个月，发现确实很管用。然后我把配好的食品给我母亲还有关系较好的两个朋友还有爱人，让他们吃，最后发现效果确实好。于是我就坚持吃，在第二个月就开始减量从原来的两勺改为一勺，然后每天运动20分钟，没想到效果也很好。因为怕麻烦，后来改为偶尔吃一两勺，每周抽出两天时间各徒步30-40分钟。一年下来的好睡眠，现在的我气色特别好 脸色特别干净，不像以前灰灰的黄黄的 特别缺水每周必须做护理出门必须化妆，而且皮肤比以前白，尤其我的嘴唇红红润润，让我忍不住总想照镜子，原来嘴唇一点血色都没有还特别干 喝水 摸各种东西都不管用，经常一撕就撕掉一块皮。头发似乎也比原来有光泽。所以特别开心。 有诚意要配好的食品的朋友联系我qq;1344986732

很感谢楼主的分享，我也要像楼主学习！我近一年多也是失眠，吃过安定也吃过安眠药。但是基本上都是停药就反复发作，后来我老公不让我吃药，看到我吃药他就烦。后来我都是吃的中药（不是煮的哪种），我也不是一直吃的，偶尔严重了我才吃的。后来在网上看到可以食疗还买了酸枣仁粉，很奇怪我刚开始吃了就能睡着了。后来不到一个礼拜又不行了，我才恍然大悟这完全是我自己的心理作用，我每次躺到床上心理就会暗暗的对自己说，我今晚一定不能睡不好，结果真的基本一晚都睡不着。我知道这是我心里的焦虑产生的，自从失眠之后我越来越爱生气而且也好哭了。渐渐的我现在失眠越来越严重，基本晚上十一二点睡着，两点多就醒了，直到五点左右才能睡着，然后七点左右就得起床，感觉特别的痛苦，最近也再看励志的书，希望能战胜自己，快快好起来！

你好，你这是典型的 强迫失眠了 ，非常痛苦，我经历了三年半，但是幸运的是我 走出了强迫，睡眠也恢复的非常好了，我得QQ22997942,可以给你彻底疗好！

很久没上过贴吧了，前几天无意间看到这个贴吧，然后这几天一直在关注这个贴子!上元真让我佩服千年一悲也很淡定，你们都是好样的。这个贴吧这个贴子让我想到了一个词:温暖。看了大家的境遇感同身受，我在这期间还失去了亲爱的他，但真的是历练了自己，看到你们好想轻轻

的拥抱下，为了一样的境遇为了互相给予勇气，静静的静静的总下去!战友们，nice to c u

我很烦躁

421楼说得对，就是这样一个过程。每个人的症状都不一样，但是有一点要记住，不要自责， 不 要 自 责， 这非常重要。参考我在207楼说的。问题还在那里，不要觉得委屈，不要觉得明明好了怎么又胡思乱想。不要自责不要恐惧不要逃避，接受事实——问题还在那里，同时也不要害怕——问题总会慢慢淡去~ 我们都是这么过来的

不要总是纠结于导致失眠的原因。过去的就过去吧~过去的你已经无法改变。每一天都是新生的，只在这个基础上去改变自己就可以了，皮肤不好就不好吧，就当天生就不好又有什么关系。想你拥有的，而不是你没有的。

现在在去济南的路上，心魔纠缠的这一个月一直不敢仔细照镜子瞅瞅自己，这两天他突然溜走了，现在对着阳光照了自己脸色灰暗，斑也冒出来了，但这一切都不重要了因为事态正往好的方向发展。

上元花火，你的文章我很欣赏，读了一遍又一遍，有茅塞顿开的感觉。你对生命本源的大彻大悟更让佩服，我知道你是真正做到了敢于置之死地，以致于才有后面的生。彻底走出失眠的痛苦。感谢你的无私分享，你有一颗普渡众生的慈悲心，每每看到你的帖子出现我都会多一份信心，多一份勇气，尽管我不仅失眠而且还有其他疾病，但我现在的心情比以往任何时候都要平静。再次感谢上元花火。

之前是1点能睡着，慢慢发展到整夜睡不着。 我现在不把失眠当回事了。但是躺下直到4点后才做梦。4点前还是睡的很浅（感觉头脑挺清醒的）。 。已经快一个月了。 估计我不仅是心理问题啊

恭喜楼主已经 大彻大悟啦！苦海无涯，回头是岸。 求楼主收我做徒弟吧，弟子失眠啦，我擦

敢问大彻大悟的楼主，QQ号多少？救救弟子吧，弟子知道你是个乐于助人，心地善良的人。

我又反复了，难受死了！怎么就是睡好了 ，白天也想失眠的事情呢，强迫思维啊！上元我怎么办 。刚看到你的贴子时候，心情可以好，睡觉也行，这段又反复了，上元指导我下吧，晚上就是平静不下来，心烦，着急，还是放不下来，白天什么都不想做，郁闷死了

一样 一样的昨夜失眠 可能是白天带我妈去济南看病折腾一天晚上又住宾馆的缘故 不过也没什么我也很淡定但是就是不想和别人待着

差不多的境遇 有时候甚至会有点不好的想法但我们的心是强大的 一定要控制好自己平静的静静的等待这一段的过去

你这是害怕晚上的睡觉和昨夜的一样差所以产生的焦虑恐惧 分散注意力 平静 淡定祝你好运

我也是和男朋友分手了那一阵子本来失眠自己的心态就有点问题 想折腾 后来觉得睡不好可能也是因为对这段感情对男朋友的焦虑 所以分了 分了之后状态还是老样子 失眠让我失去太多但是没什么 已经失去了 就像上元说的 来到这世上每一件事都是赚的所以要平静的生活下去

还好这几天状态又回归了，我从深渊里再次的爬了上来，好转的时候是学着上元说的，烦躁就烦躁吧，焦虑就焦虑吧，那种揪心的疼再疼些吧，心就跳吧，那种强迫自己不应该睡觉的感觉你们都来吧，我就这样了，结果真的就是那么一瞬间所有的情绪经过了抛物线的最高点慢慢的下来了，果然如此。不过我现在心结还是有的，就是早醒，如果运气好的话5,6点醒还好，因为马上就要起床上班了，运气不好3点左右醒，那时想再次入睡心怎么就是静不下来，老是想快点睡着，也许越期望越适得其反。晚上躺下倒挺平静想怎么找就怎么着吧，我拿出一个小时的入睡时间也就这样了，挺平静，早醒后就不行。 倒现在为止我还是忧虑这种感觉，害怕我晚上躺下后会和早醒后那样焦虑。

456楼的“千悲一哀”说的很对哦。希望各位吧友们，不要把睡眠当成你生活的重心，这正是森田疗法的核心呀。你们应该有自己更丰富的生活，更亲密的朋友。有没有想过，你打开QQ，看到的尽是失眠吧里的朋友，这岂不是提醒你自己睡眠不好这件事？让丰富的生活忘掉睡眠最好。

说的对，不加也挺好！过分的关注睡眠不是好事1

有人说：当你失眠的时候，你会进入到别人的梦里。所以，亲爱的同胞们，失眠的时候，就当是我们的亲人朋友太想念我们了，邀请我们和他们在梦里约会呢。正常人还享受不到这待遇，呵呵

上元不加，加我好了，我们可以互相激励，呵呵

必须拥抱一下千悲一哀和danyu，必须滴

既然知道是放不下来，就一定要想办法放下来，办法只要是想，总是会有的

对于早醒，试试这样，就是把早醒设定为正常情况，每晚躺在床上就事先想好——我要早醒，早醒在你的计划范围内，不能害怕。就是把早醒的情况变成你期待的情况，而不是抗拒的情况，有点难，但是可以做到。

所谓的"森田疗法"就是用毅力战胜失眠吗?

呵呵，我也在反反复复中，不过最近这段时间倒是睡得挺好。

加油

加油啊，我最近也有点纠结，我之前半夜容易醒，醒后很容易就睡着了，但是我上来逛逛贴吧，发现好多人都说自己半夜醒来很焦虑，我就有点害怕，然后我就真的五六点就醒了，挣扎一个小时才能勉强再睡着，我这算早醒吗，我好怕啊

我觉得半夜醒你要当做是个理所当然的事就好了，放平心态，心理老别扭着想我不该这么早醒，有抗拒心理，你想能好吗，慢慢习惯早醒估计早醒就不会出现了，当然这是个过程，不会那么快就好的

恩，心情愉快，放松心情就不会了，我就是这两天有点怕怕的，不过最终还是睡着了，我会慢慢调整的

说的太好了，不愧是亲身经历。但我对自己还是没信心，郁闷

我昨晚睡觉前很平静，迷迷糊糊还在想我半夜醒来要是很纠结怎么办，很害怕，睡了一个多小时还没睡着，我有点急躁了，两点钟的时候打了个电话骚扰我老公，聊聊天心里平静了点，最后睡着了，睡了四个半小时醒了，又开始纠结半夜醒了睡不着这个问题。我又强迫思维了，就在上个礼拜我还只纠结中午睡不着，早上根本就睡不醒，现在突然就陷入这么个心里误区了，我好害怕，好累啊，今天早上都不想去上班，整个人郁闷到极点。我原本痊愈的希望又被毁灭了，而且我现在状态好差好差，我好怕半夜醒了就睡不着的那种感觉，我该怎么办才好。

上元，你说我刚刚看过贴子时候 ，失眠还没那么重，因为我是慢性失眠长达12年，最近有点反复，总是看吧里的东西，尤其喜欢上元说的每句话，刚看到的时候意志特别坚定，不知道怎么的越来越重了，彻夜不睡长达3天了，太难受了，那种纠结，那种绝望太难受了！想放弃工作，其实工作没有太大的压力，压力都是自己给自己的，我也明白其中的道理，做起来难啊，上元给我指导下！

总是放大自己的痛苦，白天总是控制不住自己的情绪，总是焦虑，看到自己憔悴的脸，总觉得委屈，昨天有个大仙看到我，说我命短，我简直绝望至极，把所有的都归咎于失眠，我好害怕，上元渴望你给我指点

我也失眠很多年，看过森田疗法，那个就是道家的顺其自然，全不放在心上，那么失眠就会好的，我十多年的失眠，想开了，现在已不会失眠了，就是我老婆现在失眠很厉害，她不能能从那种心境里走出来，或许这需要一种历练吧！

上元的经验值得学习，真的很管用，就是要淡泊一切，顺其自然，把生死置度外，大彻大悟，失眠就会远离。

楼主觉得吃失眠药对你帮助大吗？

怎么这次反复就是不好呢，上元给点办法吧

416楼的感觉我也有，白天总是想晚上睡觉的事情，总是不断的纠结，这段时间我就是彻夜不睡觉上元我到底怎么办

睡觉的时候感觉脑子清醒，心脑不能融为一体，就很难得到好的睡眠，前段时间还好，现在又在反复了，我告诉自己要淡定，一切都会好起来的，加油，吧里的朋友们～

现在是有点分不清楚是睡着没睡着，是做梦还是自己脑子里出来的想法。

自信是在你独立完成一件件事的过程中获得的。所以，不要害怕自己没有自信，只要你肯行动，你会在行动中一点点拾起你的自信。首先，想要自信就要先接受自己，认可自己，把自己放松，去做自己喜欢的事情

但往往开头信心 百倍，熬上两三个小时心里就溃不成军，感觉世界把我抛弃了，总不知道无眠的夜里我该怎么办？希望得到上元花火妹妹的鼓励。我还曾想过去当义工，睡不着还不如为社会做点贡献

亲爱的上元，我边笑边哭的看完你的帖子，以前看过一次，体会不够深刻，你那种游戏般强大的人生我没能领悟到，所以我到今天还反复，到今天还难受，我最讨厌失眠5点睡着6点醒来那个过程，我觉得我的身体不属于我，挣扎起床，照镜子看到一张鬼脸想哭，我也知道这种行为幼稚又虚荣，可总是在乎，避免不了！但每次看到你说的话，你的经历，简直我就是在复制你。我的内心不够强大，总是心软，对别人和对自己都太放纵，失眠有五年了，今年最严重，特别是周日晚上，我总给自己心里暗示，明天要工作，今天晚上肯定睡不好了。总是对自己有要求。内心不强大，虽然我知道，好好看你的帖子，我想问的别人都问过，可我还是想跟你说，因为你懂这种痛苦！因为你走过这样的路。

说得很好，支持你说的观点，但是我有两个问题请一定要回答，一，你是否无法在有光和有声音的情况下睡着？我就是这些的人请问怎么改变？二，身边人爱打呼噜，影响睡眠，怎么办？控制不了他，怎么控制自己？三，如果决心不睡了以后，怎么安排余下时间？是躺床上发呆，还是起来做事？

我被失眠折腾了三十年，中药在我身上不起作用，舒乐安定不知吃了多少，医生说没别的办法，就吃安定吧，还吃了抗抑郁症的药，吃了就可要睡呢，不吃就又恢复了睡不着的平常，我们全世界你说就找不到失眠的原因和对症治疗的药物，可能是肾虚，但吃药也不行，我老婆比我吃了药的还睡得香呢，睡不好就没精神，吃饭也不想吃，如果不吃安定就会到天亮，吃安定又怕有了抗药性，我是越到晚上越清醒，担心又要上床呀，这怎么就能睡着了，一年中很少有几次不吃药睡得好的几天，唉，没办法，反正我觉得心情舒畅，别生气还是主要的，我们还是想得太多，或是受到不愉快的事诱发的，爱考虑事，还是性格决定，自尊心强。要不就是身体素质差。我的qq1029892955

前几天做了个小手术，住了几天医院。手术很小，但是却对麻药反应剧烈，今天第五天，头还是晕晕的。前天晚上出院回家，由于头晕吐了一路，躺在床上不敢动，心脏也很难受。那时却特别害怕睡觉了，那种感觉就是神经被麻痹着，精神非常的不清醒，有种感觉，也许睡过去就醒不过来了，呵呵。。。昨天感觉好多了，躺在床上一天，看着窗外阳光明媚，远处车来车往，忽然感觉醒着真好，真幸福~~

不停地向外寻求解决办法本身就是南辕北辙。要从内心找到感觉，就是对于失眠“心安理得”的感觉。上天加在我们身上的，就是我们“应”得的（幸福也罢痛苦也罢），此外无他

隐忍本身就是一种贡献~ 对他人也是，对自己也是。安然处于失眠的痛苦之中，是一种难得的受益~

不一一回答了。其实大家不必要纠结于自己的症状或者造成症状的原因。生命的本质就是痛苦，从我们哭着来到这个世界开始，或者至少也要说是苦乐参半吧。人人都在忍受着某种痛苦。失眠只是其中之一。第一，你不能选择不要痛苦，纯乐无苦只能在死后去到天堂再经历，目前时候未到。第二，你不能选择你要哪一种痛苦，也不能选择在哪一个时段承受痛苦，那些都是上天为你安排的，你无权选择。退一步讲，就算有权选择，你要选择什么呢？不要失眠这种痛苦，难道别的痛苦就不是痛苦吗？最后你会发现哪一种痛苦都很痛苦。你能做到的只能是承认这有痛苦的人生，并快乐坚强地面对。你在忍受失眠的痛苦的时候，知道他人也在经历着你所没有经历过的痛苦，你不该心安理得吗？当你忽然发现无法入眠的时候，你就知道，上天安排你在这个时段经受这个痛苦，那就ok了，安然接受。

上元：希望您不要离开失眠吧，您已经成了众多吧友的心灵导师了，一个真正的开悟者是需要时间历练的。

492楼的朋友，我支持你做义工的想法。忘掉失眠，去做你自己想做的事情，我们可以在帮助别人的过程中感受到自己的价值，可以收获很多快乐。

上元，我们可以不在乎失眠，可它给身体带来的不适也会让我们很难受，头闷，烦躁的要死！

跪求你加我QQ49468955我电话是15155720840.朋友我需要你的帮助.求求你.......我被失眠马上折磨死了.想得到你的帮助

让他失无可失谈何容易,如果我们真正能做到让他顺其自然.难受让我在难受点.头疼让我在疼点.我们就脱胎换骨了.成仙了.我现在一天都睡不了两个小时白天晚上都还不想睡觉.你们懂的很烦很难受很闷头很响.要死要死的.呵呵.

夜殇，首先允许我叫你一声小妹妹-。-，那么爱美的你不知道是不是天枰座呢呵呵~~，我24了也是秤子，我高中有过一次短暂的时候，那是第一次，好像是两三天都没睡好，但是我当时根本对失眠这事完全没概念就只是纳闷我怎么会到点还睡不着呢，然后过了那俩仨天就自己好了，现在想想估计当时是完全没心理负担不去想失眠这个事所以才好的那么快，高考前貌似也小失了一下导致第二天数学考试的时候烦躁焦虑没考好，后来去江西读了大专。 大三的时候是我真正有意识的失眠，当时是10多天都睡不着，还要每天正常上课生活，每天吃30多片药，其中一种药片医生说每晚睡前只能吃一粒或半粒，我有时候真是太想睡了就吃两片，然后就是一种很强的力量催我入睡可我意识还是清醒的，用你的一句话：生不如死。（现在回想也没那么夸张），还好那时候课不多也接近学期末，我请假回了山东的家里，当时真的是熬不住了，脸上一层皮，本来肤色就差那时候真是灰暗。到家之后真是结结实实睡了三四天，那种累了很久很久到了一个特别安心放松的地方的彻底休息，把睡意找回来之后再回学校就好了。我的第三次失眠是11年的春节，公司放了将近20天假我回到家一天都没睡着，回公司的当天晚上就奇迹般的睡着了然后又好了，10月底是我第四次失眠（这样一看貌似频率高了，哈哈),这次失眠我失去了很多也得到了很多，我现在在我们当地的一家外企上班，说实话在这个小城还算不错，我家又没什么背景，所以我挺珍惜这份工作的，刚开始失眠我也很焦虑，大冬天额头都出冷汗，脸色发黑，白天昏昏沉沉，工作又特别忙累脑累人的，有时候忙着忙着头疼的厉害，可我还得照常干，而且我平时性格很好见人就开玩笑大声说笑什么的，所以即使失眠我白天对同事还是保持开朗的，但我面对男朋友的时候就完全卸下面具露出真实的自我，憔悴，心慌，疲惫，烦躁；唉我和他分手了，因为那阵子我总是控制不住发脾气说话带刺或者冷落他，折磨他的时候我心里也很难过也是在折磨我自己；我很消极我觉得失眠如果说有原因的话他算一个原因那我干脆没有他，有一天我也累的实在不行的时候一个厂家给我送货结果老外怀疑他行贿质检把我也牵扯进去了，后来人家的货全退了还下着雨我一遍遍的跑办公楼车间仓库，我好累啊我好久都没休息过了还要面对这些事脑子还要想着怎样解决，怎么跟厂家和领导解释交代，那天我真觉得我崩溃了，我就想到了辞职，真的顾不了什么了，我想逃离这个世界，下班后我给分手的男友发了信息说：要是还没到家的话，陪我出来散散吧。他说雨太大拒绝了，我一个人出去，冰冷的冬天，真的是觉得活着是折磨。我去喝了点酒，我告诉自己要理智，我不能没有工作，因为我不能这么大了还需要爸妈养活我，而且我已经没有爱情了连工作也丢了我回家怎么跟我爸妈说原因呢，说我失眠抑郁想避世么，我妈虽然条件还行但爸妈都是农村的肯定不能理解我，再说我也不想给她们添心事。于是我回公司了照样那天夜里也没睡着，半夜还喝了半瓶以前剩的红酒后来貌似迷糊了一会，然后我一直在坚持着，白天照样对大家笑，夜里睡不着我就闭着眼养神，我也从不和同事室友说我夜里没睡，也许是不敢面对或者觉得说了也没意思，但我明显是憔悴的不行常常一个人坐着不说话真的是连说话都累。 现在我好了，我感谢这次失眠让我这么痛苦，然后我现在遇到什么事都觉得不算什么大事我对人对事也更宽心了。我感谢花火，第一次看你的贴我很震撼，感谢你协助我半彻半悟，剩下的半彻半悟留给以后的人生慢慢体味吧。我也感谢前男友，感谢你的干脆决绝让我也能控制自己，一个人面对这崩溃然后让自己变坚强。 以后还很长，我不好说以后我会怎么，但我会平静面对 顺其自然其实是最好的彻悟，我们要慢慢去学会做到。在怎样痛苦的过程，有些东西都是要坚持的。你放弃了工作回家，个人觉得会让你把注意力更是全部转移到睡眠上了，生活面太宅会让你更难走出来，建议你为所当为，然后平静的等待睡眠来找你！！！熊抱下~~~~~~·

貌似你反复的比较多 熊抱下唉 不知道说什么好平静点 千悲

坚持！！该工作工作 该笑就笑

你说三个多月只能闭目养神，最后又怎么有所好转？望指点一下。我都四个月只能闭目养神，崩溃，绝望透顶，自杀过一次，但再死却没有勇气了。

反复是失眠的法宝，真正做到不在意才能克服！我们一起加油！

我从12岁就开始有失眠的状况。上大学考托福时，曾经连续7天一点没睡，然后直接去考试（当时身体素质还真不赖）上班后，去年曾经连续17天一分钟没睡（可能是焦虑？），就讲一下这段时间的经历吧：一开始脑袋一直在唱歌，真的没法停下来！！！但我意志力还蛮强的。我尝试不断换歌曲，最后故意让脑袋唱一些很不喜欢的歌；3天左右基本可以强制自己，停止唱歌了。但噩梦依旧，我躺在床上，什么都不想，但就是单纯的睡不着啊！这样又持续了10天。13天不睡是我最长的记录了，我十分懊；可越是这样，越睡不着。家人都很担心我。突然有一天，自己好像想开了；睡不着其实真的没什么，就当作上天给我的礼物；睡不着，可以让我比一般人有更多的时间去欣赏这个世界。现在我很享受失眠。可我却再也不失眠了。。。

昨晚又反复了，这段时间以来没完没了的反复昨晚睡意还挺浓的，闭着眼睛 但又不知道怎么又焦虑了，想是如何睡着的 快睡着了吗这个问题 想着想着心跳又快了，结果可想而知。身体早已不失眠了，可自己总是被自己的大脑和焦虑所控制，真的是难受。

没有看完，以后接着看，明天要考试，已经连住三天几乎彻夜失眠了，上元姐姐的话给了我希望，十分感谢。

写得太好了，做到太难了，我要开始尝试了，谢谢楼主！

如果我说叫我自己暗示自己不要睡，我还真的是睡不着，这怎么办暗示自己要睡，也是睡不着纠结死啦！睡觉环境吵啊！怎么办？但是我无法避免啊！宿舍里四个人，有个每晚都磨牙都好大声啊，她的床与我相连，她还会地动山摇地把我摇醒啊！我需要的是深度睡眠啊！！！！！！！！！！睡得像个死人啊！！！！！！！！！！

楼主，我现在痛不欲生，在三天前，我每天中午都午睡，而且晚上的睡眠质量相当好，同学都老羡慕我了（我是高三学生）天天中午都睡到着，但现在一睡觉就开始头疼，白天特别困，越困越睡不着，注意力不集中，思维也不活跃，我是理科生，需要一个清醒的大脑，我几乎是不动笔的，所有问题都在大脑中解决。 你的方法我看过了，但我马上就高考了，我需要一个规则的生物钟，就是在考试那个时间段是最佳状态，目前根本做不到....我感觉我快得抑郁症了。我以前反应特别快，现在跟得老年痴呆似的...如果说让暴风雨来得更猛烈些....那考试的时候怎么办？楼主啊...

这几天都快把我折磨疯了....

听说失眠能影响智商....我该怎么办.....

我想问一下楼主，你是彻夜未眠吗吃安眠药吗我也失眠十几年了几呼天天吃安眠药年龄和你差不多都不想活了

楼主很强大 竹叶青也很强大，强大的心理承受力 我想 如果每个人都能坚定信念的话 没有什么做不到的，先苦后甜嘛，我也一星期没睡着了 或许因为几天没休息好 有点焦虑，现在看了你们的故事 心情放松多了，要不一颗心老是堵着 老是庸人自扰。

我曾经失眠11年 11岁失眠的 现在已经完全康复失眠患者谈论 同病相连 大家一起抗战病魔 QQ群：203338558

我也是失眠者，原来我都没有百度贴吧的账号的，但无意中自己将自己的失眠症状在百度知道里搜索，结果点击错了贴吧，就进来了，感觉这里很多人讨论，使自己那种忧郁感和焦虑感顿时减轻了！进一步了解了失眠这种东西

上元姐姐，我是B型血，我也是一直焦虑失眠。我不知道自己说的对不对啊，我觉得这和血型的关系不大，主要还是性格因素，神经质性格，咱这种失眠就是神经质症。我好苦恼，依旧在挣扎着前进。不过你说的真的很好，我也是从这个贴吧里看到了森田疗法，然后看了森田的书，觉得简直就是对症下药，很适合自己。只不过我现在貌似陷入饿了森田理论的研究和强迫。唉，路漫漫其修远兮。我觉得你的许多话其实都是暗含了森田精神的实质，非常得好，真的很厉害，向你学习

失眠只是表面的症状，根是你心底的焦虑是对自我的不接纳，我也是这样的，焦虑的时候就会失眠严重，正在探索，还好现在终于知道了森田，知道了顺其自然，可以说是找到了理论指导，接下来就得看行动和实践了。话说我也很痛苦，很挣扎。

我做过心理咨询，如今又在做，同时天涯沦落人啊

我多么理解你啊，不管多难，我们既然找到了这个贴吧，知道了森田，慢慢实践和体会，总会有一天好起来的，当然这个好是真正的不怕，而不是祈求失眠焦虑这些症状能好起来，加油，我们都一起加油

我是自己在网上找来看的，森田的书很不错，不过看了之后做不做得到那是另一个漫长的实践问题，我暂时还根本做不到，只好一边痛苦一边前进，唉

今天第一次上这个贴吧，觉得楼主总结得很有道理。以前听我父亲也曾说过类似的话，他说，“我们不用担心睡不着，因为少睡几个小时对人体的伤害并不大，几天不睡也没关系，第二天照样可以工作，而担心睡不着却更伤身体，对入睡也没有任何帮助”。我也看了贴吧里的很多帖子，许多人到处看专家，听说什么药好就买什么药来吃，而又不能坚持。其实每个人睡不着的原因是很多的，服用中药的话起调理作用，如“百乐眠胶囊具有滋阴清热，养心安神，用于肝郁阴虚型失眠症”，“乌灵胶囊具有补肾健脑，养心安神作用，用于神经衰弱的心肾不交证，如失眠、健忘、心悸心烦等”。不管吃哪个中药都需要坚持一段时间，而不是吃两天没效就马上换一种药，用法用量又不按说明书，记得就吃两颗，不记得就不吃，看几天没效果就马上又换个专家看看。因为不同的专家有不同的用药习惯，隔三差五的换医生，就会造成隔三差五地换药，始终没效果。长此以往，就越来越觉得自己得了顽固性失眠，更加焦虑和紧张，恶性循环。所以，我觉得首先要调整好心态，不要担心睡不着，同时在医生的指导下，选择1-2种药物，坚持调理一段时间。开始时中药和西药结合起来使用，会增强效果，后面的调理可用一种中药。另外，要相信自己会好起来，相信医生给你开的药是个好药，疗效不错。心理调节加药物调理会让你早日康复！

上元楼主，你还在吗？我半个月前收藏了你的帖子 没事就来看看。我的经历和你很像。睡眠一直不好，从上学时开始就是，做不完的梦。每天醒来都能清晰的回忆起晚上的每一个梦。这就是浅睡眠的标志啊。而且真的是一根针掉地上都能吵醒的。这还好，这还能过得去，至少能睡着。后来到了二十几岁，随着不顺心啊压力啊等等的到来，睡眠开始恶化，开始是入睡困难，但折腾个一两个小时还是能够睡得着，后来就是怎么也睡不着了，再到后来吃了药也睡不着了（这个过程慢慢过来也有四五年了吧）抑郁啊焦虑啊那是肯定的。晚上躺着就觉得不要活了，心里想着各种各样的死法（当然都不敢实践）。这几年看了好多个中医，今年开始不相信中医，改看西医。西医也说你这个病中医是看不好滴。一包包的西药拿回来吃了有半年吧（都是抗焦虑抗抑郁的），吃到后来发现还是不管用（我也没完全按医嘱吃，吃的时候心理压力太大了，总觉得自己吃的毒品似的 会发胖会衰老会影响脑子等等）。直到半个月前，无意进了这个贴吧，无意见了你的帖子。我也开始尝试森田疗法，我居然坚持了2天之后，就能自动睡着了，真是破天荒啊。我真是欣喜落狂。我以为我好了，我的春天就要来了，可是，四天前，我又回复到以前。又是怎么都睡不着，焦虑抑郁又来了。

今天重看你的帖子。发现了最后一段话：平和下来真的很好，但是提醒你一句，不要把着这个感觉不放，不要怕失去平和，做好心理准备，焦虑还是会再来，平和也会短暂失去，反反复复，失去的时候不要害怕，我也是这样过来的，一切顺其自然。。。难道注定我们此生就要活在这样的反复中了吗？真的不会好了吗？

你们失眠不会头疼吗？我的太阳穴都不能按压，一按就疼得要死。还犯了心悸的毛病，不能平躺，我觉得生不如死啊

作为一个高三的学生 失眠两年 今日读此帖 真如在见生母 高考成绩一定要上 不然对不起 上花姐的用心

这两年中也体会甚多 原来人的心理是如此多端 经常睡不着就适着将这几年的记忆 压缩打包,慢慢体会到人生真如皮海说的那样"太阳底下再无新鲜事" 在失眠中 渐渐成熟了许多 因为人要活在当下 睡自己的觉.让失眠滚去吧

楼主，为了摆脱失眠的痛苦和对疾病的恐惧，我想信佛或皈依基督，但据了解这两者是不相容的，不知做何种选择？能谈谈您的看法吗？不胜感谢。

纠结，最近常失眠…试下…TT

楼主我爱你,不用说我失眠,现在看贴都很累了,躺在床上像躺在水面上,脑子乱的很,不过楼主说的好,失眠就失眠吧,什么影响这影响那的,已经痛苦了那么多年再来些又怎样,再说对心志的锻炼确实无与论比.哎,失眠太久了,更长的话思考不动也懒的打了,楼主和你交个朋友QQ1406401382,漫漫长夜,人家都在打呼噜,我在电脑网络里游走,快超然世外了.悲!

问下大家,眼袋是不是就是看起来很多层眼皮,大家不要笑我,我把眼皮往上翻,可以看到眼皮有四层,自己被吓了

眼袋是指眼睛下方肿胀，不是眼皮。朋友，不想要太多哦，吧里有一部分人就是因为长黑眼圈长眼袋长痘痘而不开心，引起失眠。其实现代人长这些很正常的。

这样想很好呀，我觉得信仰是我们的心灵能够持续获得安慰的源泉，相对来说，其他的一切方法都是短暂的，脆弱的，不可靠的，这也许就是为什么有的时候我们明明睡好了还是觉得惶惶不安，为什么有的方法今天帮助我入眠了，明天却又完全失效了吧。世间的安慰总是是短暂易逝的。不过信仰是个很个人的事情，别人没法贸然替你做出选择，跟随自己的内心吧！就我而言，目前在读圣经，从中获得了很多力量，耶稣的教导让我深深折服。

既然不是长期的失眠，也许你真的不用考虑那么多“放下”的问题，只需要专注于每天该做的事情，自然就会调整过来了。还有，不需要疑神疑鬼的，呵呵~~

哎呀，天马行空的也不知道说了些神马东西。开始失眠的时候很乐观的，而且也经常拿自己的失眠开玩笑，也对治好它有相当大的信心，但是时间越来越长，心里压力越来越大，导致了我最后抑郁了一段时间。后来通过治疗，状况得到了很大的好转。从四月份开始吃药治疗，一直到现在还在服药，当然现在吃的很少很少了。只吃四分之一片，主要起到镇静的作用，我一直渴望能够扔掉药物就能睡好，但是我错了，现在只要不吃，晚上肯定睡不着。现在好多人都以为我彻底好了，我也希望是这样的。但是药物的依赖让我很是恼火，因为年龄大了，面临着结婚生子的问题，不把药物扔了，我不自信，始终处于一种自卑的状态，因为我觉得不会有女孩喜欢一个睡眠有问题的人，所以我不敢去主动追求。我也是今年才吃的药，上高中的时候跟上元姐说的差不多，我都对它听之任之了，任它去吧，而且也比较乐观地对待失眠，大学好多了。但是现在感觉不一样了，生活的压力，致使我觉得必须把它治好，因为我觉得失眠好了，一切都好了、、哎呀，说的神马跟神马啊，大家原谅我的语无伦次吧，因为我在这好像找到的亲人们一样，说话也不讲究个方式，把心里的话一股脑儿地，没有修饰地，天马行空地都道出来了、、

上元姐，现在切入正题吧。兄弟应该是高中开始失眠的，而且是高三突然之间严重，一发不可收拾，然后当时比较乐观，而且爱开玩笑。没有彻底的治疗过，大学好了很多。但是毕业后问题又来了。现在的状况是，吃药，不过很少。但是我觉得失眠问题已经在我心里形成了严重的心里障碍。主要有两个，第一，年龄不小了，却有些许的自卑了，认为不会有人喜欢我这样有睡眠障碍的人，因为在我心里还是觉得只有睡好了，头脑才能清醒，只有清醒的头脑，才能武装自己，去干自己的事业，有了事业，才能给自己的女人幸福，所以究其根源，还是失眠惹的祸。第二，感觉自己的脑袋不如以前聪明了，思维不严谨，思路不清晰，理解能力下降，这是我现在给自己的评价。而这些评价不知道是不是心里作用，因为我现在一直靠药物才能入睡，所以我在怀疑，是不是那些药物有副作用，而副作用使得自己不如以前聪明了，比较痛苦的事。

其实，很想静下心来自我分析，自我解剖一下。正好今天来到了这个吧，看到了上元姐和大家的经历，兄弟就当在此发泄一下吧。可能是最近又现在家里，想的东西多了，胡思乱想的、、我觉得还是应该放下心里的包袱，可是很久也找不到合适的人，去宣泄一下内心真正的感受、、哎、、失眠问题把我扰得心智很乱、、从开朗到沉默寡言、、从乐观到失望、、从自信到自卑、、、、

如果开始就一直不把失眠太重视的话，就想上元姐说的那样对它，我觉得也不会成为今天的样子，太把它当回事了、、、不过我要重塑信心、战胜心里狂魔、、、希望能够得到上元姐得支持、、、

我两的情况差不多，也是高三突然失眠，高考发挥的也不好，一年的时间根本没睡过好觉，中午更是睡不着。然后大学了好了很多，但是现在毕业了，这种情况又开始了，不过没有高中时候那么严重。只是心里更在乎了，因为睡不好第二天真的没精力工作，现在也辞职在家。压力随之而来，身边的朋友们都结婚了，家里也对自己的终身大事着急，而自己也表现的很自卑，不能从事过度的脑力劳动，让我觉得特别的遗憾，较之以前看淡了好多好多，也改变了好多，心里还是盼望着自己早日好起来。其实大家说的对，就是心态没有调整好，总是怨天尤人，为什么老天这么不公，看到别人酣然入睡的时候，自己心里很不平衡。乐观点儿，开心点儿，找点力所能及的事让自己充实地过好每一天，慢慢的肯定会好的、、大家一起努力吧、、

说得挺好的么 我支持你！

谢谢姐、、最近一直猫在自己的屋子里上网，不想跟人多说一句话，有时一天都不说话，今天上网唠叨了一大堆，哈哈，心里舒服多了、、、想问问姐，我感觉脑袋没以前聪明了，是心里作用还是真的啊、、、

看过威尔史密斯那个电影《当幸福来敲门》吗？没准这个最糟糕的时候就是黎明前的黑暗呢~“让暴风雨来得更猛烈些吧”，我也知道这句话说说容易，放在谁身上都觉得好累好难。所以也只能是安慰吧~ 我总相信苦难绝不会白白的受~~ 挺住~ 拥抱~ps 我一切还好，平淡，但正是我所要的

一定会好起来的，一定一定。。。别看低自己啊，我就觉得你很好

不觉得你思路不清晰，觉得你的思路有点偏，呵不明白做什么工作对IQ要求那么高呢

呵呵 你看看我上面写的那些乱七八糟的、、木有一点逻辑性、、脑筋转的不够快了、、与人讨论不能把自己内心的感受表述出来、、我也希望这是我暂时性的 也许是在家里呆的时间长了、、哎、、

上元，您的坦诚相告让我很受启发，您的无私帮助让我感动，我终于确定了我应该作出何种选择，非常赞同您的“信仰是我们的心灵能够持续获得安慰的源泉”的观点，因为内心的强大才是真正的强大，让我们共同努力，再次说声谢谢。

很庆幸看到这个帖子，让我在绝望中看到了曙光。我是因为感冒吃头疼药失眠的，结果后来就演变成恐惧失眠，典型的失眠期待焦虑，道理都懂，可就是放不下，在吃不吃药之间纠结，可因为知道自己是心理问题，我觉得吃药也打不开心结啊。我现在所担心的是：我近一个月来经常每天睡两三个小时，超过5个小时的时候很少，如果不药物治疗，会不会变成传说中得长期顽固性失眠，以后就难治了？？上元MM和各位前辈请给指点一下吧，万分感谢啊~~~~

重感冒啊？身体不适的时候，都会情绪比较低落。看过你贴子的人，都觉得你挺棒的！那种灵感喷发那种心智闪光的时刻，不是每个人都能有的。生活总会有不顺、工作总会有挫折。我有时也气得不行，沮丧的不行，转念一想，去它的，失眠都没弄垮我，这个事只要尽力了就不关我事了，结果可能不好看，过些天谁还在意呢。对于烂摊子，收拾一点算一点。结果过几天好象也就没有那么严重了。新年到来，祝你快乐！祝楼主快乐！

大家新年快乐，新年新气象，让我们抛开所有烦恼，抛开对失眠的顾虑，开始新的生活，一切都会好起来的，老天爷会眷顾咱们的，大家加油！

还有感谢上元姐姐，姐姐新年快乐，永远幸福快乐！

我貌似高一就失眠~现在都大四了~还是失眠~晚上老是想东想西~还作很多很多的梦~我该怎么办呢~烦~

千悲总是能很快从糟糕的情绪中恢复过来，这就很了不起了啊，新一年里要加油啊~~~~耐心又有大爱的danyu，祝你也快乐！星光眼泪，你说得对，新年里新气象，丢掉所有不开心，祝福你越来越好~~~大家2012年快乐！

对于安眠药，我好像只听说过吃药产生依赖性的，没听过不吃药而导致长期慢性失眠的。如果是单纯的心理问题，药物应该只是辅助作用。

谢谢了，我会向楼主学习，锻炼意志，改变敏感性格，希望能慢慢好起来，只是有时候身体上真的有点累，毕竟总是休息不好，刚才就躺了一个小时，实在是动不了了 呵呵~

我们最迟十点半就要下线了。朋友，长期失眠者一定要养成作息规律的好习惯。

噢耶 失眠两个半星期，焦虑 恐惧 耳鸣 精神不佳 脑袋胀痛这些都是睡眠不足的普遍现象 不要怕不要把这些想得有多恐怖多恐怖 身体上的难受不算什么 心理上的障碍才是失眠的主要原因，前两个星期我也一直徘徊在死胡同里 自己把思想走进死胡同了 怎么转都转不出来，一直想自己是不是怎么了 是不是再也好不了了，其实这些才是你反复失眠的病因，我觉得平时喝点灵芝水对焦虑跟思维活跃蛮有效果的 我现在也天天在喝 又养生又没有副作用 然后作息一定要规律 等困的时候再上床 不要在床上等睡觉，然后晚饭后可以去散散步 当然叫上朋友更好拉 聊聊天 会让你的心情很愉快，然后药我是吃了不少 中药西药都吃过 没有多大的效果 主要原因还是在自身，千万千万不要恐惧 其实失眠没什么的 真的，你越恐惧它 它就越嚣张 你一放任它 不去管它 它反而觉得没意思 自己就走了，然后千万不要去百度上查那些关于失眠的什么什么症状 那些只会加深你的恐惧 百害而无一利 可以到贴吧上逛逛 看看那些加精贴 里面的经验有的真的很重要 灵芝水对焦虑 思维过于活跃真的很有效，平常的时候 尽量不要去想到失眠这个问题，该玩就玩 该干吗就干吗。

现在我已经彻底痊愈了，痛苦的两个多星期啊 不管失眠多久 只要路找对了走对了 我相信每个人都会好起来的，祝全世界失眠者早日摆脱失眠这个鬼东西，只有失眠过的人 才会理解失眠人的痛苦，所以我也深深体会过失眠的可怕，大家一起加油吧

现在我已经痊愈了，祝世界上所以失眠者早日康复，只有失眠过的人才能理解失眠人的苦恼，大家一起加油吧

花火姐，失眠7年，至今还在苦苦寻找治疗失眠的途径，就在今天看到你的帖子触动到我内心深处的感动~~我激动了，我想这个方法将是我战胜心魔的利剑。 但是我想说我怎么感觉我的记忆力下降了，思考问题时感觉进不去那种感觉，思维慢了很多，可以说是一想问题头就“大”，请问这是怎么回是？希望你能回复感激不尽

这个我也不知道哦。不过记忆力下降，那就多记几次，思维慢了，就多思考一会儿，一想问题就就头大，也许是大脑告诉你，该想的想，不该想的就别胡思乱想了，呵呵先接受现状，然后保证好的饮食起居和生活习惯，这可能是我们唯一能做了的吧。

思考也没关系，只要不是思考睡眠的事情。告诉自己一定会好，不着急，不恐惧。你做你该做的事，睡眠的事交给身体自己。

上元：我经常过来看，虽不曾留言，但是也是非常感动。你的真诚与善良一定会保佑你一生平安的。

嗯~ 也祝福你，希望我们的内心都永远平安

我倒是在好转的过程中有浅睡眠的情况，不知道是不是和你的一样，不过慢慢的就好起来了。所以就放心吧，放心了就一切都会好的

恩，看来我真的要改变自己的习惯了，不能因为这个事情而感到无助，振作起来。谢谢你花火姐。

我也有很多话要说 说什么呢 就是不要给自己传达活着还有什么意思啊 或者是我不行明天又是糟糕的一天 越是这样越给自己带来消极 然后又是抑郁 在来就焦虑 焦虑带来痛快 痛苦带来抑郁 恶性循环 你要打败别人能帮你的神话 当然楼主这些话也是非常值得接受的 我也失眠6 7年了（家庭环境很不好 而且还要强 关键是不懂的运转压力什么的 造成心理障碍性失眠 我是农村人 打工4.5年 全吃药还没赞下钱 人家都结婚了 我不是不处对象 说句不好听的人都快傻了 村里人说啥的都有 我也没妈妈） 我今年 终于抗不住了 回家养病 什么抑郁焦虑强迫镇静剂吃了 都没用 （其实我也不用多说 楼主说的这些就足够了 我只是希望大家快点好起来 因为我深知这失眠带来的感觉 我不喜欢用＜痛苦＞这个词）要相信自己 信心非常重要 没必要对失眠付出那么大的代价 累了就休息吧 不是想想（今天晚上能睡好吗）在休息吧 这样的习惯可不好 我们是大自然的勇士 没有战胜不了的 我希望我回复完以后 不要在看见活着还有什么意思等等丧泪的话语 希望你们的回复都是积极的 自信的 向好的健康方向始发 本人语言水平有限 就这样了

我也不太明白你说的都在指什么，也不知道你都经历了什么。是工作方面吗？什么事让你恨自己又没法原谅啊？什么事让你觉得会被社会淘汰呢？ 关于做得好或者不好，成功或者失败，我不知道你是怎么定义的。究竟是对自己要求太高还是太在乎别人的看法了？如果我们总是不断的拿别人的价值观来衡量自己，活在别人的眼光里，把别人的目标当做自己的目标去努力，当然会累啊。我贸然猜测一下，也许你还没有找到你自己内心能够坚守的一块阵地，理想也好，信仰也好，爱情也好，亲情也好，也许你还没有找到自己值得为之无悔付出，为之承受痛苦的精神支柱吧。所以情绪才会莫名其妙的反反复复。试着找到自己的目标，真正自己想要的，不是别人的，确立自己坚定的价值观，只要坚信自己的方向，没有任何人或者事可以动摇你或者挫伤你。乔布斯说“你的时间有限，所以不要为别人而活。不要被教条所限，不要活在别人的观念里。不要让别人的意见左右自己内心的声音。最重要的是，勇敢的去追随自己的心灵和直觉” 在别人眼里我们做得好或者不好并不是那么重要，只要我们诚实努力去做就可以了。其实，我们每个人都有自己做事的风格和节奏，有的人会做得快些，有些人会做得慢些，有的人做得干净漂亮，有的人总会笨手笨脚，这才是千姿百态的世界啊，如果每个人都把事情做得那么完美，我们一定是到了机器人时代了。我们可以努力去适应这个社会，但是一些没有办法改变的地方，就让别人来适应我们吧，没必要迎合每一个人。如果我就是这样的，那么周围的人就必须适应我，必须适应，要有这个气场哦，因为我就是我，不是别人。其实你会发现，周围人的适应能力是很强的，他们愿意去适应你，正像你曾经那么努力去适应追随他们。我记得，球星教练马拉多纳被称为混世魔王，他就是天不怕地不怕，这世上，只要不去伤害他人，那么什么事都可以做，怎么做都无妨。人生是场游戏，当你不再去患得患失，不再去在意别人的看法，扔掉成见和思想包袱，谁说来的着：“整个世界都不得不为你让路”。 扯太远了，其实我也曾经是个情绪化严重的人，曾经有段时间，老公长期出差，我自己一个人在家，失眠的折磨以及对未来的担忧、恐惧和绝望经常让我从晚上哭到天亮，不过也就是从那段时间开始，我真正的想开了。网上不是那么说的吗，“不是放不下，痛了自然就放下了”，当一个人没有任何人去依赖，赤裸裸去面对那种痛的时候，也许就真正的放下了。现在的我已经慢慢学会了正确面对糟糕的情绪。我们不能一下子信心百倍，豪情万丈，一下子所有信心的又土崩瓦解，溃不成军。好的水手在出海之前就知道要面临怎样的风暴。这一辈子里总是有顺境有逆境，谁也做不到真正的一帆风顺，求神拜佛都没用，关键是无论顺境逆境都能保持不被打败的心，所以万事顺利的时候，要淡定，要看到随之而来的的困难，困难的时候，要隐忍，咬紧牙关，坚信一切都会过去。从某种意义上讲，困难并不需要拼尽全力去战胜，而是只需要坚持下去。“有何胜利可言，挺住意味着一切”。让内心强大说到底并不是要让我们的心去刚硬，去战斗，而是要让心去柔软，柔软到可以像水一样包容一切，接纳一切。 东拉西扯一大堆与其是对你说的，更像是自我鞭策啊，呵呵，因为我也做不好。 分享《圣经》里的一段话，共勉~ 【靠信心生活】 所以，我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比永远的荣耀。原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的，因为所见的是暂时的，所不见的是永远的。

又让自己陷入了难以自拔的怪圈！什么选择都不想做！只想让内心早点阳光起来！

失眠太痛苦了，有谁想以死解脱吗？记得联系我。越快越好！实在受不了了，又不敢自己一个人去死

千悲，我和你的复杂矛盾思维有很多相似之处。而且最近的境况差不多我也开始反复了内心的平和也暂时消失但就象你说的需要再次放下

亲人们一个个为我担心受怕，妈妈妹妹不知道哭了多少次。看到他们的伤心，我又没办法好，就想着逃避。不要说我不够坚强，半年啊没办法睡着一分钟，哪怕是迷迷糊糊一会都不行。如死也解脱不了，我也认了。我伤害了太多人，我没勇气再活下去

我倒是建议你离开亲人们自己生活一段时间租个房子自己生活一段时间，就算自己在那里等死也罢，这个比直接自杀实施起来不会麻烦太多吧，顺便好好思考一下人生才半年就没有勇气活下去了，不得不说你还真是不够坚强

所以要好好的活

我的情况跟你差不多,拖累了亲人们.但是为了亲人们,我们要更好的活着,虽然现在很痛苦.但是我坚信活着就有希望...我跟你一样.是一个特别不坚强的人,但就是因为我们的不坚强,所以才一直未康复.人有时候,真的要对自己狠一点.你所说的半年没办法睡着一分钟,这一点我无论如何是不信的.睡不着真的撑不住的时候,可以吃吃药,起码能让自己的神经缓解些.加油吧这位朋友,无论如何一定要活下去......

上元姐说得对,死了跟本就不能解脱.而且从佛教的说法自杀的人死后是会下地狱的.无间地狱.那里受的苦是永无停止的.活着要受罪,死了将要受更大的罪.所以不管从哪一方面来说,活着总比死了强.这世上有太多被痛苦折磨着的人,别人都能坚强的活着,凭什么我们就不能?别人失眠能好,凭什么我们就好不了.只要坚信,就一定有希望.

上个月，我看了森田疗法，睡眠充足了，这个月又失眠了，，，每个月1-10号上夜班，白天夜晚都睡不着，最近最多一天就5小时吧，痛苦，，自己就是学医的6年了，，爱看小说，睡觉老幻想。。。不看睡觉也幻想，，一直以来有些小声响都睡不着觉，宿舍有人打呼噜，上个月学了能睡觉，，，这个月自己失眠升级了，，，，

失眠了，，，又失眠了，8年多了，反反复复，尤其是这两三个月，刚出来打工，小说戒了也睡不着觉，真羡慕那哥们，一睡觉就能睡着，还打呼噜，真想一拳打他出去，，，我忍忍，，，上个月学森田打呼噜都可以睡觉了，，，这个月怎么办。

没睡意，难入睡，睡个觉没30-60分钟难以入睡，期间还必须环境安静，。怎么办，，，现在单身一人，睡觉都难，每天8小时上班，除了生活所需，我就是睡觉躺着都睡不着觉，期间会有上下班动静影响到，。

气死人，打呼噜的睡觉，一睡觉就入眠，打呼噜就响，我在失眠看班。

怎么睡觉都大脑空空，没有呼吸睡眠的感觉，可以让大脑随呼吸进入困境，慢慢入睡，。森田都没用了，，，之前就是心静，气静，无杂念，呼吸睡眠，加森田，，我的睡眠那句话，？我还没有困？，很呼吸频率刚好合适。。。。。。对了喝白酒后可以睡觉。

. 怎么睡觉都大脑空空，没有呼吸睡眠的感觉，可以让大脑随呼吸进入困境，慢慢入睡，。森田都没用了，，，之前就是心静，气静，无杂念，呼吸睡眠，加森田，，我的睡眠那句话，？我还没有困？，跟呼吸频率刚好合适。。。。。。对了喝白酒后可以睡觉。不过夜班允许，上元花火，上元花火，

上元花火，上元花火，上元花火，上元花火，快快求救。。。。。。。。。。

上元姐，记得你说过，拥有就是包袱，要在好的状态的时候放下，才是真的放下。可是我好像就卡在这一环节里迟迟出不来，所以才会一直反反复复...以前的反复先不说了，就拿现在的一次，本来前几天做到了很好的顺其自然晚上入睡挺快半夜醒了可以再入睡早上还不想起，可是有一天某个时刻突然想起了一直反复的这回事。又犯了以前那个错误，开始注意入睡这个过程，甚至比以前纠结的更细致更厉害，有点强迫的感觉，只要躺下睡觉时不时注意快睡着了吗？有困意了吗？怎么还没睡着？还差多久睡着等等类似的想法，我也试着想些别的画面让大脑轻松，好不容易放松下来有点困得时候脑子还是会跳出那个想法，想着现在困了待会就该睡着了吗，大脑一直烦躁。我也知道顺其自然的道理，知道入睡这个过程根本感受不到，可是就是好跳出这个怪思维。

没错我也是这样总是担心总是抱有一丝幻想。

楼主的话句句得我心。最近反复又袭来，心魔又慢慢强大，我看到你的帖子，好似又得到力量一般。谢谢你！

不睡疗法对有些 人有用,但是对有些人就没用,比如我,我就是因为到点困得不行,却为了看电视没睡,过了半个月,再睡却怎么也睡不着了,我以前睡眠超好的,现在却没有睡觉的感觉,痛苦啊,快一年了,什么办法都试过了,所以我再不 敢不睡了,哪怕要3,4个小时才能睡着,我每天也要睡一下,我不想连我每天仅有的几个小时都失去,长期疲劳,神经衰弱,很多人都是因为敖夜成了睡眠障碍的

朋友你好点了吗？心情平静了吧

这不是你在犯错误，只不过是焦虑的余威还在。反复是正常情况，种种念头也是正常的情况，焦虑回来了没关系，静静等它转几圈，不要乱了阵脚，安心等它过去。我们都是这样过来的。会好的，安心

恩，谢谢上元姐~我昨晚好多了睡得不错假若你遇到这种情况，那你针对睡或不睡这件事怎么选择，是豁上不睡了还是安静闭上眼睛转移自己的注意力想些别的？我是选择的闭上眼睛想写别的事情，暗暗告诉自己入睡过程是感受不到的，想那个一切都没意义，顺其自然规律，这样还会有个念头说我都这样了应该会睡着吧？然后再告诉自己有这个想法是正常的，别责怪自己别烦躁...我是把所有的问题在脑海中列一边给自己一一解答，这样我觉得会很轻松，然后醒了都不知道自己晚上怎么睡着的。上元姐，我这样做对吗？

不要抱怨了，这样只会传递负面的能量，让大家更没有信心。不要追求痊愈了，打算带着它一辈子吧。白岩松用了一年才走出来，别对自己要求太高。自杀？我想你的灵魂还在，你的能量还在，自杀之后看着自己的身体后悔都来不及，也就是佛说的不增不减。觉得我清高的就尽情骂我吧

什么悲剧啊，别瞎说，呵呵。你那个手麻可能使颈椎有问题，正好到医院连颈椎和牙齿一起看一下吧，不要怕麻烦

很对，就是接受这是一个必经的过程，接受这些念头的存在。每次都是这样，立刻接受，找到这种立刻接受它们的感觉，那样你就不会被它们耍的团团转了

怎么说呢，很痛苦，失眠真的很痛苦！我希望失眠的人用心看看我的经历和感悟，希望帮助到你们！我从小就有点胆小，打个比方，我一个人走在路上，突然汽车喇叭叫一下，我都会吓一跳的，有时候还会出一身汗，但是我的睡眠还是一直很好！大学毕业之后，我进了富士康上班，工作压力很大，从那时起，我就睡眠开始不好了，但是每晚还是可以睡着，只是从那时起就有点做噩梦，很多回都是从噩梦中惊醒，但是一下子又可以睡着了！那时候的状态还好，还可以睡着，不影响到我的工作和生活!这大概是2004到2005年的状态!

这样的状况到2007年，2008年.2009年，主要就是浅睡，做噩梦，醒来人没劲，睡好了人就很开心，睡不好就焦虑担心第二天晚上的睡眠

这几年下来，人开始瘦了，原来130多斤，到2009年大概就是110斤，然后脸色也开始很差，整天黑黑的，人憔悴，没精神，很多时候很想发火，老是感觉什么堵在心里，想发泄自己！

看一医生吧，长期失眠都有点心里疾病的

回家之后就开始吃了，当时是第一次吃这样的药，有效果，慢慢地开始可以睡着了，胃口也好了，吃药1个多月都还可以，

这样到了2010年，我开始做另外一个项目了，自己在杭州萧山开了一家工厂，突然压力又大了，就这样失眠问题就严重了，每天晚上就睡个3到4个小时，还是浅睡，白天精神很不好，容易发脾气，

这期间我又从深圳那家医院拿回几次药，我记得了，是民安医院，但是我吃着没有效果了，当时就是睡眠时间短，入睡难，早醒，睡着的时候做噩梦

我觉得不行了，就去浙江中医院去看病，找了一个专家，开了些中药。我回到家看了一下那些药的功效，我记得主要就是疏肝理气的东西!我开始吃，但是没有效果，很辛苦，也很敏感，脾气也很暴躁，晚上有一点点声音我会发火，然后就是想一些奇奇怪怪的事情，每天头晕晕的，发热，没一点精神，没胃口，有时候睡不好还会用手打自己的脑袋！很烦，觉得人生活的没一点意义！

又去了几家医院，但是还是没什么效果，医生也偶尔开一些安眠药我吃，那时我吃的很少！但是医生开了黛力新给我吃，这种药吃了有效果，但是吃了之后很累，就是睡好了，但是这种药也会让你觉得很辛苦，但是没有办法，睡不着的时候就吃一颗，在这个过程中，你会觉得睡眠离你越来越远了，有时你会觉得好像通宵都没有睡觉，睡好了一次你就会很开心，一睡不好就很担心今晚的失眠，每天睡眠的问题都在我的潜意思里，过得很辛苦！

在2015年下半年的时候我看到了失眠吧，我仔细看了每个人的失眠的经历和感悟，我觉得好像有点不可能，失眠是心里原因吗？我仔细看，仔细研究，真的，心情很激动！我突然发现原来这世界上还有这么多失眠的人，但是他们很多都好了，他们都说是心理原因！我仔细研究了他们的经历，很多和我一样，很多情绪，很多想法，很多感悟没有经历过是绝对没有这么深刻的，我还是失眠，但是我紧绷的神经开始有一些松动了！

我一遍又一篇的看失眠者的帖子，我感到失眠者历程是如此相似，痛苦焦虑是如此雷同，感悟都是如此深刻，但是我还是失眠，我还是天天吃药，吃美国如新的产品，吃权健的保健品，吃黛力新，失眠反复如常，人还是那么累，心情还是如此的差，我觉得活不下去了！

但是这期间有几篇文章给我的感悟很深刻，大概意思就是：一是顺其自然，放开心扉，睡不好就睡不好，该干什么干什么，二是不要想着睡不好，要想今晚我不想睡，我不睡，我一定不睡!不能睡觉是我的目标！我要保证自己不要睡觉！三是不想睡觉没有睡意一定不要躺倒床上去，可以看看书，看看电视！四是要运动，不管多累，多辛苦，都要运动！五是白天要工作，不要待在家里！

六是要出去和人交流，七是失眠是不会死人的，不要担心，只是折磨你的精神。八是95%以上的失眠不是病，是心里作用，九是失眠可以治好等等，就这些失眠者的感受和想法吧！

这些都是曾经的失眠者的心得体会！我觉得失眠者的痛苦都是一样的，心理也是一样的，但是失眠之后所形成的个人的心态就不一样，每个人的心态和脾气性格不一样，有的人脆弱，有的人坚强，有的人悲观，有的人乐观，有的人会总结，有的人只是沉浸在痛苦中不能自拔，为什么有的失眠者好了，有的还在失眠，我天天研究那些失眠好了的人的经历和感悟，每看一次，我就觉得心情轻松一些，我就会觉得失眠原来就是这样好的，我原来过于看重失眠了，我原来过于焦虑了，于是我的心情慢慢地好了一些，但是失眠还是存在，还是过得很压抑

这样一直到2016年的2月份，在这段时间我几乎天天看一些失眠者的感悟，我只看失眠好了的，励志的，那些求救的，很痛苦的我从来不看，我把那些失眠好了的人写的所有的文章都收藏到我的文档里，我看，我研究，我领悟！

很多东西是可以去学习的，可以成为自己的知识的，不要什么都要自己去经历一次才有所感悟，我觉得别的失眠的人好了我就要去挖掘别人好的原因并且写在我的笔记本上，于是我知道了：1.失眠不是病，它的存在不会让你去死，你不要怕它2.和那些得了癌症只能活几个月几年的人来比，我们虽然失眠但是很幸福，因为你还是可以看到每一天的太阳，你可以去吃你想吃的东西，你可以去你想去的地方，你可以呼吸新鲜空气，你可以去努力去买一辆豪车开开，你可以去找个妞玩玩！3.如果睡不着，就不要睡，你不会死的，到你几天都不睡了，你困的不行的时候，你自然会打个盹的，打个盹就是你的睡眠，怕什么，我还是有生命，

5，不要强迫自己去睡，一定是有了睡意，有一点点睡意了你才去睡，这个真的很重要，失眠的人往往做不到，潜意识里想的就是我睡不好，我要早点睡，我要把觉补回来，错了，真的错了，你会觉得越早睡你会越睡不着

6.你的失眠不是一下子就来的，你一定是有很多原因慢慢才让你的失眠越来越严重的，所以你也不要奢望它一下子就好起来，你的内心要强大，你不要睡，不要躺在床上，你要想我有很重要的事情要处理，就是今晚不能睡觉，你一定要这么想！

谢谢楼主说了那么多，，我也是失眠多年的一名，，你所说的药，我基本都吃过，就是这一天天没睡意，白天又很累，的确让人很恼火，，

这期间我还是失眠，吃药，但是我的心情慢慢放松了，我没有原来那么焦虑了!在继续失眠的日子里，我早起，我出去运动，我多吃饭，我看书，我看新闻，我看新车，我和朋友联系，和别人多聊天，我给自己订下一些目标，我看励志的书，20多天下来我觉得自己心态有一个明显的改变，我能感觉到空气的清新，我能感觉到新鲜的味道，我能感觉到吃东西有胃口，

失眠好的，都是这样过来的，我失眠的时候，也喜欢总结，思考人生，老公都说失眠了，就变哲学家了。

失眠的人肯定都有神经衰弱，所以我们的睡眠比一般人要差一些，这个时候我们要善于总结自己的失眠的东西

你要分析一下你昨晚睡得好的原因

我即使睡不好，我也不焦虑，我知道我累了自然会睡着的！我睡不好的话我也不呆在家里，我该干什么就干什么，我知道自己脸色不好，但是我觉得无所谓，我看书，看新闻，看小说，出去打球，跑步，接小孩，打电话朋友聊天，和朋友出去吃饭，吹牛！我无所谓，这些想法你要顺其自然的去做，不要逼迫自己去做，等你什么都想开了的时候，你就会觉得你的精神负担越来越小，你的焦虑就越来越少！慢慢你就会好！我相信，我自己就是这样，我现在晚上大概是10点半上床，看看书，大概是11点半睡觉。一般12点半之前可以睡着，浅睡，但是我可以睡到早上5点，有时候是6点多，我现在感觉自己的心理越来越轻松，这都是我自己调节的，我已经不吃任何东西和药物了！失眠的兄弟姐妹们，相信我，一定会好的！你们有任何问题度可以和我检讨，我什么都经历了，我看透了失眠，我研究透了这个失眠，我们一定会好起来的！加油！加油！

好样的楼主，相信大家通过自己的努力都会好起来的。

帮帮我。我快疯了，

我昨晚是11点左右睡得，大概是12点睡着的，到晚上大概是2点左右醒的，回来就迷迷糊糊的，早上起来精神还不错，比吃药才能睡眠的时候好多！我也知道要一个漫长的过程，一个多月我能每天都自然睡着，我已经很感谢了！继续努力！

今天中午我想睡，大概是11点半睡的，到12点半醒来，感觉精神很好，头脑也很清晰！心里很高兴，我想我还要努力！

自从搬了新家后 周围太吵了一到夜晚就特别吵，那些人都玩夜睡白天的，然后睡的时候一直觉得耳朵听到不断有声音后就睡不着，已经好多天了 入睡困难 一直睡不着，白天要上班 精神状态很不好

我已经领悟失眠的诀窍，就是少吃药，适当锻炼。这些然而并没有卵用，只是辅助。最重要的来了，实在就是累了就马上睡，不管什么时间，这样慢慢的，睡眠就渐渐时间正常了。不要说死撑着坚持不睡，到点睡。那样的话，极度疲惫很容易造成神经衰弱，紊乱的，当天可能让你太累睡着了，但却发现睡得并不好，第二天还是乱

谢谢楼主的帖子，让我看到了人生的希望，多少次无眠的夜晚。我捶打自己，用头撞墙，欲哭无泪，我相信一切都会好起来的

从认识失眠的本质，到最终放下失眠导致的焦虑，有一个过程，我大概经过了半年，先是苦苦的思考，思考自己这么多年的失眠的点点滴滴，然后你会慢慢接受失眠是因为你的焦虑而影响的！然后你会放下一些东西，你的心态会变得积极，一旦放下你会尝试着不吃或是少吃药物，你会觉得有效果，一有效果你会越来越有信心

看完以后觉得失眠也不是那么可怕，我住宿然后是寝室里睡得最早的那一个，后来有段时间受伤了在家休养一段时间回到学校就失眠了，刚开始是室友玩手机的光线，后来又因为室友玩游戏太激动了，时不时就大叫，而那个时候我正在睡。我失眠好过一段时日。现在又处于失眠，有几次两点多睡七点多起，真的没有精神。我也爱运动，所以白天会去跑步，晚上一瓶牛奶 ，感觉还是没什么大用。有时候特害怕晚上，睡不着一个人还会哭，但奇怪，在家就能睡的很好。

希望楼主看到能回贴！

我失眠三年多，最近也好起来，几乎没失眠，跟你好的方法差不多，就是心理不要给自己压力，要减压，对自己要宽容，尤其要放下以前的事。 平常也跟你一样吃吃喝喝，该干嘛就干嘛，心情很好，虽然现在我没工作，待业中，但我睡眠一样很好，该睡就睡。

楼主有什么药能帮助我们的！我也失眠四五年了！黑眼圈越来越深

我是一下子就摆脱药物的，可能很多人不行!你要给自己制定一个计划。慢慢减掉药物！但是你一定要从内心认识到失眠不可怕，要顺其自然！能睡就睡，不能睡就不要焦虑

我要诚恳地跟楼主说：谢谢。你详细的叙述相信可以帮到很多人。

我失眠十几年了 整个人都快崩溃了

昨晚·我是11点多上床，大概是12点多睡着的，今早上5点多醒的，醒来之后又睡着了!自从不吃任何药物已经两个月了，有点反复，但是每天都可以睡着！

楼主我是焦虑症发作后导致睡眠严重下降。一直多次醒来，每天睡4小时到2，3点，4点再醒，中午犯困…中途醒来会关注身体紧张焦虑心悸…然后再睡着，问下这种情况要吃药吗？西药一颗都没碰，全靠自己调节和中药…

楼主你好 我是一名大二学生 我失眠也有2年了。。看过失眠吧的人说过的心理压力减小了。。之后也是睡得还行 尽管一直噩梦。 但唯独午睡 总是睡不好 心平气和的躺了1个小时 愣是睡不着 烦躁 但是我也没有埋怨什么。我就想请问楼主午睡应该抱着怎样的心态？

楼主，我是个大三的学生，年底马上面临考研，每天的失眠让我打不起精神来，越是想到年底的考试就越焦虑，越睡不着，想哭

你想明白失眠是心理因素后，用多久时间睡眠变好，怎么面对复发？

楼主你好，我刚刚开始失眠有两个多星期，很痛苦，晚上困得不行，但是躺下没一会儿 又精神，昨晚刚刚开始吃了一次安眠药，睡得不错，要是一直坚持不吃，失眠两三天就能靠自己好好睡一天，我该怎么办，白天心里可难受了堵得慌，家人都替我着急，我觉得对不起他们，两个星期前，我从来都不会失眠怎么办啊

谢谢楼主的分享，我严重失眠4个月了，整天脑子里都是它，每天都在意睡觉，不知道怎么做到顺其自然不去想它不去在意它，每天从嘴巴下颚到头部两侧都紧着疼，感觉所有的注意力都在头部，已经吃一个多月西药了，即使吃药睡着，第二天头也很不舒服，我是头出问题了还是睡不好引起的，现在很悲观，严重的心里障碍，不想吃药，我该怎么办？

失眠可能是想事情太多了

我看看楼主的分享，昨晚有点好转，但是睡眠很浅。

早上醒来不知道昨晚睡着没有。

楼主好人，我失眠一个多月了，说是有神经衰弱 前几天出去旅游一圈好点 回来上班后又严重了 不吃药很难睡着 22岁 天天晚上精神很折磨 白天要花半天的时间调节心情 每天晚上睡觉之前心情可以平静 可是躺下来越来越精神 有好的建议吗？谢谢。

楼主。我大二学生。失眠后晚上总想上厕所，有时候躺下胸闷就会完全睡不着。

楼主 我对床害怕了 因为在床上老是失眠 现在就睡沙发 好点 但也不是长久之计 怎么办？

心态真的很影响睡眠，昨晚我和朋友聊天，人比较兴奋，昨晚睡眠就不好！大概睡了4个小时！我起来感觉有点累，不过没关系！我已经很感谢了！

我昨晚还是不行，躺在床上特别精神

为什么没睡意呢？这是怎么会是呢！

楼主你好，我是大三学生，上个月出现过两次通宵失眠，然后吃了中药调理了一下，之后睡眠好多了，但是今晚又要出现那种情况了，如何是好啊。

这几天在江苏出差，有点睡不好，但是还是每晚可以睡着，我觉得比原来好多了，原来在外面出差我几乎睡不着，现在心态平和，感觉人的精神还不错！慢慢来

请问楼主失眠多长时间了

双双失眠多久了

我失眠一个月了，每天早上5点左右醒，睡的也浅，楼主救我，我还不太想死

楼主，求你帮帮忙啊，你好人有好报本人住宿舍最近有些神经衰弱，晚上睡觉对动静敏感，可是对面的兄弟睡觉不老实，一会动动，搞得我都没法早睡，这事也给他商量过，可是感觉作用不大，他睡觉打呼，等到他睡觉我很难入睡了，真的好烦啊，求楼主支招，多谢。

楼主，我也是生了孩子受了点刺激，医生说是产后抑郁症失眠，整夜不睡，吃药能睡，不吃就不能，我这种情况能调节么，还是去医院吃药

楼主，帮帮我，我失眠有半年了，现在就是晚上睡前要好久才能睡，有时候我就能睡好有时候睡得很不好，跟你描述的一样，我好像太多关注失眠了，一躺床上就莫名的紧绷感

我很想不去管失眠，但是真要做到无所谓哪有那么容易，越睡不好越紧张，睡得好心情就好睡不好情绪就很低落

楼主在不在？求回复，楼主救救我。。

失眠真的很难受受

失眠两天了，好折磨

楼主。我最近想到了自杀。。。真的。崩溃了。睁眼到天亮的感觉很崩溃。救命

我不知道别的失眠的人是怎么样的，我晚上睡不睡的好我是有预感的，以前失眠的时候就是这样的！现在我可以说完全放下了，昨晚有点热，我也没有睡好，大概就睡了3个多小时吧，我丝毫不在意，我照样起来，该干什么干什么，不焦虑，不担心，我相信今晚会睡好，就是睡不好，我也没关系！我可以说做到把睡眠完全放下了

我失眠也有几年了，前几年失眠的时候是跟大家一样的焦虑睡不着了。现在发展到会在心里自己对自己说话，是小时候经常被家暴引起的。现在只要遇到有点不开心的事或者是兴奋的事就会明显，继而影响到睡眠，然后失眠就一直焦虑，一直死循环，活的真累。无法让自己内心平静下来。

常常在想失眠会不会猝死

午饭后明明就很困很困 然后躺床上酝酿到现在还是没睡着

楼主我也是每天没事就想睡觉，但是躺在哪里也没有睡意的

有时间在想，老天好好让我睡一觉吧！能睡着改多好呢！我以前白天晚上都睡的很好的，我以前是是12小时休息24小时的班

楼主，我是一个大学生，打飞机能导致失眠的吗？我都好几个月了，之前打飞机好几年了，戒不掉，但是一打完就乱想事情，医生说我有焦虑症，所以导致失眠，怎么办！

我从失眠以后都不敢上夜班了

昨晚我一个人在家，我大概是11点睡的，快12点才睡着，睡到今早上7点多才醒的，我想我已经很满足了！对于失眠，我觉得真的是靠自己调节，你什么时候放下了失眠你什么时候就会好，所以还得靠自己！

我写了这篇帖子之后很多人发信息我求救，我写这篇帖子的目的是希望很多遭受失眠痛苦的人可以借鉴一些东西，其实真正的要调节好自己的心态还得靠自己，我深知失眠的痛苦，我觉得自己还算幸运，我可以摆脱，从2月份以来我就断药了，到今天我的睡眠是越来越好，感觉真的很奇妙，我不再担心睡眠！对于我来讲是一件很幸运的事情！偶尔有时候睡不好，我也不焦虑，我知道累了自然会睡好的！但是这么久以来，我的睡眠是越来越好，我知道我这么多年的经历，我可能真的要摆脱失眠的痛苦了，我真的很庆幸！我感谢我自己一个强大的心！

楼主我昨晚11点睡的，3点多醒的，醒后就不能入睡了，怎么醒后就不可以入睡呢，楼主怎么办呢

失眠让我更加平淡的面对人生！你经历过失眠，你的内心很强大！什么都看透了，

楼主夜里醒不醒，是不是你醒后很快就入睡了

昨天由于情绪不好，到晚上2点才睡着，睡到今早上7点多！我觉得人好多了，原来情绪不好的话会一个晚上睡不好的，

我是11点睡到3点多

楼楼，可不可以把你以前用药情况说一下。比如用过什么药，用了多长时间，然后又是花了多长时间把药停下的然后才有你现在这种逐渐恢复的过程。其实广大吧友更想知道的是治疗过程。小弟不胜感激😎

失眠主要是心理压力太大导致

我是老做梦，有时候做噩梦，有时候是很轻松的梦，一些梦有点莫名其妙

我以前是随时随地都能睡着的人，多吵的地方都可以。无端端从前2个星期开始失眠。然后就成为习惯啦。现在想睡觉都不行，不过我有你说的问题就是每天早早上床，想着闭着眼睛总可以补回来吧。但是我妈妈教我的方法跟楼主你的一样，一定要困了再睡，不困就看电视，看书。不过有一日我好累啦，回去还是睡不着。晕死。我好想回到以前的日子。

昨晚我是12点睡的，睡到1点就醒了，但是很快就睡着了，到今天早上5点多醒的，精神还可以！然后做梦也没有那么多了

楼主可以加你聊吗？

楼主真是好人，失眠一个月了看精品贴在慢慢好转，谢谢楼主这样的好人让我越来越不惧怕失眠

楼主，我总是感觉自己睡不够，白天脑袋发懵，我就总是强迫自己睡觉，可还是睡不着

不是心理就是身体虚了，神经衰弱

想事想的太多了。该放下的都放下。就睡着了。

失眠一个月了，一开始就连着三天没睡过觉，慌了，去药店买了褪黑素，头三天有效果，现在又开始整夜整天的睡不着，又72小时没睡过觉了，班也没力气上。。。怎么办。。

现在老是腰疼！酸的睡不着，我是不是要去治治这方面的病？

先是累的，腰酸，然后睡不着，浑身没劲，恶性循环！我实在睡不着就吃劳拉西泮！我想吃点补肾的中药行不行？

请不要再我这里做广告，我失眠以来吃药，用仪器让骗了不少于15万元，我可以这么说，我就是自己调节好的！所谓的要和仪器都是一个心理的辅助治疗，最主要还是靠自己！

我自己深受失眠的痛苦，我觉得我现在在好了，我可以帮助别人就帮助一下别人！不让别人走弯路，上当受骗！

回复 谭谭谭执念 :昨晚是12点睡着的，今天早上5点多就醒了，后来睡不着了就索性起来运动去了！

昨晚和朋友出去吃东西了，12点才回来，睡的也还可以，至少比原来好多了！

由抑郁导致的怎么办

楼主 我已经失眠5个月了 躺在床上 心悸心慌 心率异常 每天只能睡3个小时 很难入睡 我也是焦虑 白天都给自己很大的信心 但是不管任何时候 一躺在床上就静不下心来睡觉 心跳得很快 有一点声音都会吓到 心慌得要紧

失眠嘛，我觉得是因为自己心绪不宁，想的事情太多了，大脑没放松下来，久而久之就睡不着了

楼主 能救我吗 能说下qq我加下帮我吗 唉我失眠四年了 真的跪下来求你了 求加下帮我

我还要学习，还要工作，一大堆的事没有精力不行。今天晚上不困，我也不敢不睡，如果我不赶紧睡着，明日一整天我都几乎要荒废，我的任务越积累越多，我的生物钟越来越乱，那我就会越来越睡不着

大家失眠的时候都在干嘛呢

我的情况和你差不多，看了你的帖之后，睡眠好了一个星期，睡得特别好，虽然之前也好过，但都是浅睡！可是好了之后，我又想，会不会复发呢？结果就复发了，所以这段时间，好一个星期，复发一个星期，但复发的期间，比以前好点，能睡着但时间不长！我想问问你，你会这样反复吗？我可以加你QQ吗？我想跟你聊一聊，我的QQ是37257112

大家好，我失眠最近严重吃什么药都不管用，我想不药都停掉行不行，希望大家给点建议。谢谢

楼主我主要是睡觉多梦，一晚能睡8个小时，改怎么调节多梦呢（我白天会时不时的胡思乱想，也有焦虑的情绪）

楼主，我 老担心说不好皮肤差。老得快，所以特别在乎睡眠，我也失眠有3年了，是好是坏。睡的好的时候心情超好，睡不好的时候、什么都不想干，也没情趣，怎么在能不那么在乎睡眠啊，希望你能帮帮我，我Q352623630

很久没登了，我来宁波出差了说实话，首先几天也睡不好，但是我不在意，现在慢慢地在好了

一个心不静的人失眠是不会好的，我认为！我在失眠吧有一段时间了，我是希望帮助很多失眠的人，我遇到一些失眠的朋友，在和我沟通的时候说，求求你了，救救我吧，我快死了，然后信息一个接一个，很急很急！我想和你们说，这样下去，你要疯掉的！你先要平静你的内心，你才会慢慢变好！

我也是动不动就失眠 自己知道是心理作用但是还忍不住吃药 就想找个心理寄托 我的情况是连着几天睡不着绝望了放弃了就睡着了

你能加我qq吗？我也是被失眠困扰的人，求救助！37257112

我已经很久没吃药了，在这期间，有好有坏，但是总的看来是越来越好了！昨晚伙睡了差不多9个小时，很感谢自己！

兄弟，我看了一半已经感动得要流泪了，我失眠40年，，，今天又去开了一大堆药

谢谢楼主，好人好报。各位失眠者，修心吧，会好的！

我是一有事情就会睡不着，不知道怎么放下，昨天晚上练车练的失眠了，躺床上脑子里全是科目三

首先感谢楼主分享心得。我已经失眠两年了，目前在吃，心脑欣，B1,甜梦胶囊，舒肝解郁胶囊，各一片。氯硝地硒泮片1/8片，有吃药的话睡的很香，没吃就入睡困难。想换中药看能把氯硝戒掉不？不知道什么中药好？谁有吃过的好药方没？分享一下

楼主，我是名焦虑症患者，吃的氯氮平，利培酮，盐酸浦乐而，现在把仅有的半颗氯氮平减掉了，就吃利培酮和盐酸浦乐而，就睡不着了，我该怎么办

今天17岁 去年失眠一个星期左右 好了 现在有复发了 心里急 家穷 去年失眠引起得过抑郁症 也好了 现在又复发了 我还年轻 还带像你们熬几年才好？

我是因为抑郁，后面离婚然后失眠焦虑，吃启维，四分之一，吃了可以睡很久不吃就头痛难受，感觉自己的人生完蛋了，抑郁想要自杀

楼主、我现在也心情稍微好点了、虽然还在吃药、也不害怕失眠了、怎么还是会胸闷呢、是不是药量不够啊、我都才吃半颗

怎样做到不焦虑，也就是说怎样才做到放弃睡眠

很久没有看帖子了，我知道很多人还在失眠的痛苦中，其实，你什么时候放下了失眠，你的失眠什么时候就好了！你不在乎了你就好了

你放开你的心，你去玩，你去运动。你去吃，你不要和失眠计较，自然你就·睡得着了

睡前多听轻音乐，声音开小点。让你的注意力都去听清音乐。脑袋就会静下来了

天气热，闷，睡不好！更要自己调节自己

有時後想太多了入睡也慢有睡意時躺下, 什麼都不想, 很快就睡了白天有睡意也可以睡， 想睡就去睡, 但不要強迫自己運動很重要, 長期運動可以改善自律神經, 對抗焦慮

想知道樓主每天什麼時候做運動？做什麼呢

入睡快 半夜醒了就睡不着了 都是心情的原因

在外面出差了一个多月，回来两天了，每晚都睡得很舒服！我每天很正常的生活，睡眠也想的很少了！很自然的就睡觉！我觉得我很幸福！从2月到现在，自己慢慢地睡眠越来越好!

我失眠快一年了，不知道该怎么调节，严重影响工作与生活

楼主你好，我也是重度失眠患者，3年多了，什么药都吃过，长期大量的依赖药物，越依然睡不好，就是精神依赖。我觉得自己比任何人都严重，虚弱到没有一点力气，却又死不了，考上的事业单位都辞掉了，各种办法都试过了，真是走投无路。

失眠2年，求助 楼主qq或微信多少？我微信penny2005

停楼主这么说，担心了近六年的失眠，就放下了。就算是不睡也没什么，大不了就是死，死也是件解脱的好事。我有好多错误的想法，比如自卑自己丑，觉得孤单等，但是现在，没那么在意了。一切都是顺其自然，接受了，就一切不是问题

楼主失眠10多年，是怎么过来的，真心佩服，吃过安眠药吗？我失眠半年多都受不了了，一直吃安眠药睡觉，又怕副作用太大，矛盾的心理，安眠药能慢慢减掉吗？还是一下子减，好像形成依赖了

楼主，我17岁。第一个晚上失眠我没关注，第二个失眠我也没关注，后来几个晚上一直失眠，我就开始关注了，我关注的是今天晚上到底能不能睡着，然后我就白天到晚上都想到这个事情，到现在有一个月了吧，只有几个晚上睡好了的。 有一次晚上太焦虑5点多才睡，喝过中药，吃过谷维素，都没用，而且我也觉得我是心里原因，晚上就是静不下心来，一睡不着就焦虑，我知道一开始我关注睡眠就是一个错误。

而且我明明很困，但睡不着

其实很多人失眠都是心病而不是身体问题，所以去看中医吃药也还是失眠。我之前也是失眠，因为工作压力大，而且生活不顺。刚开始我没意识到是压力大，晚上睡不着，好不容易睡着了却时不时醒来，感觉烦躁。。。有一段时间了，直到我看了些知足常乐的文章，文里也就是说人要知足常乐，看得开放得下，以好的心态去发展，不要盲目攀比，跟人比较，好事自然会来、、、后来我的心扉一下解开了，原来自己失眠是因为跟身边的人比较，去追求一些错误的东西，所以不安，给自己施加压力和怨气了。。所以睡前人不要想太多，想些积极的事情，心情愉快了自然就会睡着

看一下医生吧…或者看点自己喜欢的电影电视哦…我有最新资源哦…可以私聊我哦

楼主救我！你QQ或者微信有吗？我想向你取经，我失眠快奔溃，痛苦要死了

414234354我QQ楼主拜谢

我失眠一年，吃了西药戒都戒不掉，比别人几十年的失眠症还老伙，怎么办啊？完全没睡意吃药才睡

大概在5天前，我突然觉得脑袋不舒服，好像真的没什么事情影响到我，我睡不好白天就会有预感，本来我放下了睡眠，近段时间睡得还不错的，突然这几天好像睡眠不好了，脑袋晚上有一点热热的感觉，果然这几天没睡好，但是我的内心很强大，我照样打篮球，出去玩，吃饭，不想睡眠的事情，能睡就睡，不能睡就不睡，到昨天我觉得自己突然又好了一些，昨晚就睡好了，哈哈！真的就是一件很幸福的事情！这种感觉很奇妙！我知道，在恢复阶段会有反复的，只要你内心强大，我觉得就不是问题！

楼主可以搞个群。我们大家一起多多交流交流。你也好分享一下你的经验

你好楼主，我是名护士。长期夜班工作已经失眠五六年，时好时坏。主要入睡困难，夏天基本睡不了午觉。状态好的时候可以从晚上睡到第二天中午大概十个小时。有焦虑抑郁状态，脾气暴躁。曾就诊开出西药但未服用，因经常失眠精神差，工作强度压力大觉得很是疲惫。有辞职打算但考虑到辞职后前途茫然更是焦虑，很想知道吧友们在经常睡不好的情况下如何工作的？

良心贴，楼主谢谢你.失眠真的生不如死的，看了你的帖子有动力了，该怎么样就怎么样。不怕了。

各位失眠的兄弟姐妹，你们一定要静下心来，仔细看过来人的帖子！不要焦虑，不要急躁！你的焦虑急躁就是你睡不好的原因！我是10多年的失眠，我今年2月通过自己调节就慢慢好了，真的没诀窍，就是我从内心放下来了睡眠，我不在乎睡眠了！从2月以来到今天，我是越来越好，前几天我突然有几天也睡不好，但是我无所谓，我打球，上班，吃饭，看书，不当一回事，过了3，4天我就好了，昨晚11点睡的，今早上6点多才醒！人的脸色也好多了！精神也好了！自信也来了！失眠是上天对你的考验！考验你是不是可以改变你的性格！只有纠结的人，多愁善感的人才会失眠！但是你的纠结，你的多愁善感有用吗？没用！你只有自己好好活下去，身体棒棒的，你才对得起你自己，对得起你的家人！才能承担责任！

非常感谢楼主的分享让我有所领悟

其实，不管睡不睡的着。只要我们不焦虑不抑郁让他顺其自然，自然就能慢慢睡着了。

但还有一点，睡不着的会多思，怎么办呢？停不下来

回复 李岳兵是我 ：与失眠共处吧，反正我还能睡着，虽然白天会不自觉想到，想到就想到，我没法控制自己一闪而过的想法，但我可以决定我要去做什么，我要依旧生活依旧工作，带孩子，承担自己的责任

黛力新你是怎么停的？我现在正在面临减量，不知道如何减？感觉吃这个药对性功能影响真的太大了

有一些失眠的朋友加了我的QQ或者微信，我讲的他们又不听，天天发自己怎么辛苦，怎么难过，怎么想死的信息过来！不好意思，我把你们都删掉了，我只愿意和那些想自己调节，有正能量的人沟通！你的失眠好不好，会不会好，只能靠你自己！我只是把我的经历告诉你！希望你借鉴一些东西！希望你变好，你觉得自己过得辛苦，自己怎么难受，你自己要去面对和承受！你只有自己强大，你才能改变自己！让自己的失眠越来越好！不然，你永远出不来！

曾今5年失眠，中药无数，安眠药1年，经历过电休克一疗程10次，米氮平，两年，佐匹克隆1年半，所有的一切根本无用，越用药越害怕失眠，越戒不了药，曾今走路上想撞车，站窗口想跳楼，经常想到死，因为失眠活着太痛苦，精神近崩溃如何好的？领悟：1睡眠跟其他事情一样不能强求 2睡不着就不睡，不在床上翻来覆去，这点十分重脑袋突然这事突然那事，这是失眠造成的，大脑紧张兴奋 3调节自己的心态，尽量少发脾气，失眠由于心情不好，大都会有肝郁气滞的情况，表现为上火，便秘，可以适当喝些疏肝解郁的汤药，这个只泻火护肝，千万不要以为这个能治疗失眠，如果你那样想了，失眠会加重 4环境要安静，失眠久了的人对光声音很敏感，一有声音就焦虑，要避开噪音大的环境，我到现在夏天都不开空调睡觉，最多睡前把房间打冷，睡时就关掉，因为空调的声音会让我焦虑 5我曾今这样想，我连死都不怕，我还怕活着吗，这样的暗示给了我很大的帮助，因为最困难的时候经常冒死的念头 6恐惧是一切的根，要除掉这个根，当你不怕失眠的时候你就不失眠了 7当失眠复发的时候，不要焦虑，上一次怎样做的，你就怎样做，失眠自然消失 我现在每天晚上自然睡7个小时左右，晚上帮我进入睡眠的是电视，当然每个人的方法不一样，你可能是书，也可能是音乐，但是千万记住，睡不着千万别睡就对了

我也失眠好多年多有抑郁整天想死，动不动会哭，其实我感觉这些人多是责任心强的人，白天要上班不能大意，晚上睡不着就急，越急越睡不着，顺其自然，也许会好些

楼主到现在还没痊愈。。。。都半年啦 我就是一直反复 和你现在差不多 几天睡好几点睡不好 单单 早醒

回复 於名疯狗 :早醒的话，你白天多加强运动

情绪的波动一定会影响到你的睡眠！我昨天发生一些让我情绪不好的事情，人就是一个动物，不可能没有记忆和想法的，当这件事情影响到你的时候，你就会老想起这件事情，对你的失眠就有影响！我昨晚就睡得不好，但是也还睡了几个小时！今天我会调整，我想今晚我的睡眠会好很多！

楼主，你基本好了吗，我也是严重失眠五六年的了，现在吃了kfc的产品，好了很多，基本上十一点前睡，六点起来，不知道是不是同你之前吃的一样

很多人和我说昨晚没睡好，人没劲！头晕！确实是这样，但是你有没有这样的体会：你越没劲越不愿意运动你就会越没劲，越头晕！在保持你有营养的前提下，你试着去运动一下，你会觉得你精神变好了，头也没有这么晕了！我是有这样的感觉，所以我现在天天运动，我打球，挑沙袋，出一身的汗，真的舒服！你们也试试吧！

我现在白天基本上不去想失眠的事情！我觉得我已经放下了睡眠，我觉得到晚上我累了我自然会睡得着的！

我每次睡觉前都会有心里暗示……然后就一直想东西然后就……

我不清楚自己到底有没有睡意啊走的时候内心想睡觉但是总焦虑失眠睡觉的时候老在幻想东西这是为什么你也是这样吗

你放下了焦虑，你的很多症状都会慢慢好转！但是前提是一定要真正的放下！

睡着和睡不着就是一念之间！清净了，就睡着了

我的经历与楼主相似，童年时代住在乡下，房子后山是坟场，夜里都有猫头鹰在叫，侧身睡觉耳朵能听到嚓嚓声，当时也不知道是心脏跳动声。少年初中时，街上的解放牌货车突然一声鸣叫“呱~”会惊出冷汗，以至于我看见这种车都捂着一边耳朵走过，，，所以我说失眠40年没有夸张呵呵

楼主失眠根本不严重，长期失眠的人白天哪有精力，脑力下降，记忆里减退，乏力，哪有精力像你说的一样，该干什么干什么。长期失眠，体力各方面，精神都跟虚弱

楼主，我睡觉一想要好好睡一觉反而会失眠，想想其他的事情或者说胡思乱想倒反而能睡着。但是又有很多大神说睡觉不要想事情！你有这种体会吗？？

楼主我可以转你的内容吗，注明出处，只是让跟多人看到。

谢谢楼主分享

我失眠六七年了，最近一两年好严重的。每个月都有几天整晚都睡不着，平时最多睡到7点就醒，我身体不太好，但是不知道怎么调理，我现在对失眠没有任何办法，它影响我的生活，工作，交际，恋爱，我真的很痛苦！

李哥，现在中午睡眠恢复了没？

我是焦虑症 担心睡不好心脏受不了 很怕身体不行

性格温和，心态平静，遇事不急,没有焦虑，失眠很快很好！

我是感冒打点滴之后到现在连续3天失眠了！用的地塞米松！回老家调养了两天感觉效果不好！昨天吃了两片阿普唑伦！早晨起来头昏的不行！请问大神阿塞米松会导致人失眠么？怎么会好几天都整夜睡不着！

楼主，我今年三月份开始失眠，有两个月是好了的，现在又开始失眠了，我该怎么才能摆脱

你每天晚上运动吗。若有的话到几点？

上上周我白天晚上都运动。最近几天我有点迷茫了。

我体会到的转移注意力的方法，就是当你从现在开始每天关注的一件事能够远远超过失眠时，你就真的转移注意力了。你想让自己对这个事的关注力超越对失眠的关注就得花大量的时间做这个事。行动起来难度还是有的，所以你得找个对自己影响很大的事来做，每天花大量时间做，最好做自己最喜欢的事，这样才能长久才能坚持。

失眠是上天对你的考验，考验你会不会变得坚强！考验你能不能改变你的性格！只有内心强大的人，变得更成熟的人才会从失眠中走出来！就说说运动，我一直说越失眠越运动，有一个失眠的朋友说我的失眠不严重，所以可以运动，失眠严重的人运动不了，这就是他的误区，运动可以慢慢由不激烈到激烈！然后没精神也不是你不运动的理由！这样为自己找理由的人是很难恢复的！然后我还要强调的是失眠的人要善于分析和学习别人的经验！不要老去质疑！

人生在世，什么都是浮云，身体健康，家庭幸福才是最大的财富！

江中黑玛，帮你调解睡眠，效果很好1441461270

楼主谈到放松有助于睡眠，这个方法很好。不过要想真正放松，谈何容易。多年失眠已经影响了五脏六腑的健康，我因失眠导致脾胃虚弱，消化不良，浑身没劲儿。最近几年精神上没有压力，觉得很放松，可还是失眠。换了很多种药，每换一种就是头几天管事，慢慢就没有效果了，很无奈。

楼主你好，我十八岁，感觉失眠很痛苦，很想放下睡眠，可是很难做到，好痛苦，

怎么说呢，我不知道我的感悟对不对，但是这是我的亲身经历，我觉得睡眠是你的本能，那么你为什么睡不着呢，我觉得人的疲劳和睡眠有一个届点，你的焦虑大于你的疲劳，你就睡不着，相反你的疲劳大于你的焦虑，你就睡得着，如果你的疲劳越大，你的焦虑越少，你的睡眠就越好！我不知道这么形容准确不，可能医学上不是这么说的！我大概半年没有吃任何药物了，我自己调节，我到今天为止，我觉得睡眠越来越自然，越来越好！睡眠好了，脸色也好多了

楼主 我也失眠一个多星期了 昨天也一整晚没睡 我有一点点焦虑感 胃口也不好 老是怕今天睡不着 以后也睡不着

亲，我也是失眠，我每天一点困意都没有，也没有精神，没目标，很烦

楼主我加你qq

楼主每天几点休息，晚上睡前需要做些什么呢？

我qq726852267

好羡慕楼主的心态这么好。我失眠三年多了，以前读书的时候强迫自己不要睡觉，看书 好像养成了强迫症，会感到困，一开始闭眼就越来越清醒，脑子不停活动，胸口也难受，现在吃中药好几个月了，每天晚上都担心，很焦虑，前段时间吃药已经能断续睡个六七小时了，现在又不行了，还在犹豫要不要再去看医生，楼主你怎么看？

楼主:你是如何做到彻底的放弃睡眠，我心里总有一丝丝想睡的念头，如何断了这个念头

楼主，我睡眠不好也差不多2年了。看了你的帖子真的替你感到欣慰。我最近又无缘无故三点多醒来就睡不着了，心里很痛苦，然后闭眼一动不动睡着一直等到天亮还是睡不着。这期间动也不敢动，怕一动更加睡不着了。身体很累可就是脑子里什么都想～我属于比较早睡型的，因为晚睡是过要失眠，所以基本上十点之前睡着了，可是早醒是个心病。

楼主我昨晚反弹了

楼主，我是刚刚高三毕业的学生，高考那几天一周没睡，后来慢慢调节过来，这几天又开始了，每次躺在床上都会觉得心里堵着什么东西，我知道是心理问题，总是暗示自己没资格睡，我是个缺乏安全感，很自卑的女生，马上大学了，20天后还要看演唱会，我怕我大学的还是这样，甚至怕自己还没毕业就死了，我家很穷，没钱买好药的。怎么办啊，现在头很胀，昨天也是，拿了些药，昨晚只睡了3个小时左右，还很浅

看了lz的经历比我还可以可怜。不过我是失眠了几年，在医生的建议下去买了些海水珍珠自己回家研磨，坚持饭后吃一点，不久就好了。

楼主你好，我也是失眠十几年了，时好时坏，中药西药吃的也不少，米氮平，左洛复也吃过一段时间，舒乐安定，曾经天天吃，不过后来戒除了，去年是我最佳的一段时间，不吃任何药物，睡眠不能跟那些睡神比，但能睡56个小时。今年上半年经历了点儿烦事，总是战胜不了自己，病情有点儿加重，尤其最近一个月，睡眠很差，一到晚上就恐惧焦虑担心，结果恶性循环。看了你的帖子我深有同感，心理问题是我们失眠人的最大问题。希望和你有更深交流。希望回帖

很仔细的看完了你的帖子，每一条回复，感觉到一股正能量。希望加我微信611liyajing

感恩今天看到楼主的帖子，让我开始深刻的反思自己，一个月以来以睡眠不好为理由，不愿家务，不愿出门，不愿运动，只寄希望于药物，中药，甚至西药，是多么愚蠢的事儿！再次感恩！

老李你现在近况怎么样了，有继续改善吗？说说最近状态如何。

楼主能不能加我qq819604969最近有些迷惑能不能帮我解答一下？失眠三年多了

我现在回想一下，觉得很奇怪的！在我睡眠不好的时候，失眠的时候，晚上睡觉睡得很浅，并且老做噩梦，做的都是鬼啊，蛇啊，老师被鬼打，被蛇咬，老是从梦中吓得醒来！现在睡眠好了，梦也做的少了，并且不同的是如果梦到自己很害怕的东西的话，自己在睡梦中就会打这些东西，自己是胜利者！奇怪！

道理都懂，做起来就有点难了，每天10点多上床睡觉，如果在十二点前没睡着就开始很焦虑很着急，开始担心明天该怎么办，然后就开始一夜无眠了，好难过

我以前自己一个人住睡眠质量还可以！后来来了一个舍友打呼噜每天都吵到我,吵的我很难入睡。然后早晨起来就焦虑晚上一定要好好睡一定要好好睡,然后晚上到该睡觉的时候还是想一定要睡好,然后又打呼噜又焦虑害怕自己睡不着睡不好

这楼主很无私啊，总结得那么深刻，真的如他所说，他把失眠研究透了，内心就变得如此强大起来，让我们这些同病相怜的人能受到启迪，不要焦虑，不要自我折磨，从励志的角度，接受正能量，战胜心魔，因而每个人都能真正解放自己，结束那生不如死的失眠恶魔！谢谢

楼主把自己战胜失眠病魔的心路历程掰开了，揉碎了，毫无保留的奉献给大家，相信看帖的失眠病友相继都能先后树立起战胜失眠心魔的信心。而本人所述就是立马受益有感而发的肺腑之言

看了你的帖子，我想问一下，你白天睡觉吗，还是白天坚持不睡，到晚上再睡，是不是就算再困白天也不睡

失眠会让人耳鸣吗？我一开始失眠后来长了有耳鸣的症状了！不知道是不是失眠的原因！

内心平静了，心态平和了，你躺在床上一会儿，你就会觉得有睡意，你就会慢慢睡着！不要你强迫自己睡觉，真的是很自然地事情！但是从焦虑到平和有一个过程，

我长期失眠18年了，一直吃米氮平半片，永远戒不了药，要疯了，楼主帮帮我！

楼主我已经连续5天没睡觉了，可以加我QQ疏导我嘛201783..0479我才20岁，总想着成功 。每天都会想一句我会成功我一定会成功

5天了，我一眼未闭，楼主在嘛？心情很亢奋，家里也出现一些问题

这期间我哭过，看了你的帖子我知道原因了，5天没睡了

楼主 我自从有次在学校里晚上听到老鼠的声音太怕然后失眠了以后，就开始害怕晚睡，前阵子高二补课第一天晚上一直到三点多才睡着。现在挺害怕晚睡的，一到晚上就觉得怕，那些可怕的画面经常出现，而且越晚越怕还经常做各种各样的梦，学习压力也很大，你觉得我能好吗，也是心里作用吗【望楼主回复

楼楼 我昨天才看了你的贴，立马就有效果了！昨天我一直鼓励自己，给自己很多暗示，做了会儿作业，看了会儿电视，十点半睡觉，睡到六点十五！虽然期间醒了两三次然后立即睡了，好像也没有以前怕啦！我想我一直以来都只是缺少个人很好地激励我！虽然楼楼没有回复我的372楼，但还是很感激！真心的谢谢楼主！

我并不怕失眠会死人，死了也无所谓 解脱了，我怕的是失眠带来一系列的问题，它毁了我的身高 我的皮肤 我的头发 我的心脏。简直生不如死

楼主，能加你微信么？希望得到和你交流的机会，期盼！611liyajing

出去出差了3天，说实话，当时很担心，按照我以前的经验，在一个陌生的地方是睡不好的，所以还是有一点压力的，结果出去的当天确实没睡好，大概就睡了2到3个小时，第二天我就调整心态，结果在第二天晚上我就睡好了大概有6个小时的睡眠了，这样对比以前的话简直就是一种幸福啊！第三天回到家，当晚也睡得很好！我觉得我的睡眠调节越来越好了！睡好了，身体就好，心情也好！所以失眠的朋友不要有太大压力，自己调节会好的

楼楼。首先祝你摆脱了失眠。我是六月份有天晚上睡着了被舍友吵醒，就没睡着了。后来每天晚上，一到晚上就害怕，一闭眼就想着自己睡着了没，弄得自己有时候三四点才睡。七月八月两个月回家，每天十点多就自然睡了。可是现在又回到宿舍，我又开始失眠了。怎么睡也睡不着。入睡困难。睡不着的时候再加上舍友的打呼声，更是心烦啊

要想失眠号起来，并不是很难，我是这么觉得！只要你真的从内心放下睡眠，认为睡不睡无所谓了，你自然就好了

睡与不睡就是一念之间！

楼主说的太好了，能加我微信吗

楼主，我这学期开始要找工作，自己压力大，没自信，开始失眠，一般睡4，5个小时，快一周了，我想赶紧调整状态走上正轨复习，男朋友也陪在陪我，我又担心会把他拖垮，他最后会离开我。我知道我都在胡思乱想，但是我该怎样调整，睡觉的时候心里又要怎样调整呢？谢谢楼主

楼主，传播自然能量，感谢，我是一名大学失眠党，我其实很早就知道就知道我失眠的根源，我失眠还是轻度的，我只要一想到昨晚怎么睡那么好，就担心今晚睡得好不好，然后今晚就肯定不好睡。我的心病就是高考那两天晚上因为焦虑而没有睡好，考理综的前一天因为想快点睡而更加睡不着，因为焦虑还sy了一次那天睡了，四个小时，第二天就萎了，结果可想而知，基本上到了大一下学期开始之后我就开始想我为什么到了这个结果，然后一度不能原谅自己，开始悔恨自己，慢慢失眠就开始了，但是是反复的，有时候很好，有时候不好，我知道我现在必须完成我自己心里想的一个事，我的潜意识才能原谅自己，所以我下定决心考研。大三开始计划，睡眠规律，可是正是我每天担心要睡好，然后又睡不好，两个星期了开学，我也放的很开，但很多时候白天头晕，心情也是不好的，最近买了那个精油，闻气味的，还没到货，不知道效果好不好。但是感觉大哥的分享，我更加知道我应该怎么解决自己的问题了！

成功戒掉安眠药，摆脱失眠...\_失眠吧\_百度贴吧 http://tieba.baidu.com/p/2889942822?see\_lz=1

请问有半夜醒来睡不着的么？就教

楼主的微信是多少

楼主我也是失眠患者希望加我，QQ496674843

楼主的微信

开始的时候失眠了几天，后来自己调节好了两个月，后来要考试的时候又开始失眠了十多天，但是放假回到家就吃的好睡的好，但是一来到寝室，晚上就睡不好，有的时候累了睡的挺快的，但是早晨五六点就醒了

失眠的确痛苦啊，以前我是躺下就睡着，不能说没有失眠过就是偶尔考试前会睡不好，但是自从两个月前有连续两个星期失眠过我就产生了恐惧心理。那段时间感觉要疯了，真的是躺床上强迫自己一动不动都能闭着眼躺到天亮，连续几天后我开始极度焦虑，我喜欢白天忙碌的工作，害怕黑夜，我一躺下就开始害怕，一想到睡不着第二天工作时痛苦的感觉就害怕。整个人躺床上感觉每块肌肉都不舒展，眼睛都在抖的感觉，但我又不敢吃药，我怕有副作用。后来买了点野酸枣喝，断断续续能睡着了，不过也辞职回家了。回来后还是有时候会睡不着，只要第二天有什么事我就会想，担心睡不着会影响第二天的事。不过总体这两个月也还好只是睡眠有些浅。这两天考试昨晚真是一晚上没睡，今天到现在也睡不着，一躺下就焦虑，明明感觉快睡着了突然就又清醒了，真是太痛苦了，我真害怕一直会这样，一遇到事晚上就失眠，躺床上浑身不舒服。我看贴子都说要放松，调节心态，可是关键就是自我调节出了问题，楼主您有没有什么好方法推荐啊，实在太痛苦了

晚上一直逼着自己入睡，一直睡不着。怎么办

楼主，我也失眠快一个月了，现在回家，心里还是快乐不起来

在外面出差，到了陌生的地方，我大概有3到4天没睡好，我是靠自己调节的，首先我多运动，然后适当的吃一点安神的西药，到昨晚我就睡好了！我睡不好是有预感的，就是头热热的，经过几天自己的调节我好了！很感谢自己的强大的内心，昨晚我还在想今晚我不睡不睡，一定不睡！但是自己挺不住了，就睡了

心态平和，一定要做到心态平和，心态平和了你会觉得人也正常了，你的感觉，你的味觉，嗅觉都正常了，你的内心很焦虑，你就做不到平和，一旦平和了你就觉得自己是一个正常人!饿了能吃，累了能睡！

心态平和

楼主我今年26岁。近三年来都睡眠不好，有时候能睡7个小时 ，有时候不能 ，经常早上五六点钟就醒了，还要再睡一次才可以睡得好，但是这两天五六点醒来，都睡不着了，昨晚12点多睡 凌晨4点钟醒来 一点睡意都没有 看手机看到天亮 我都要疯了。前几天和女朋友分手，心里很压抑，不知道是不是这个原因。还有 我好像是肾阳虚。实在不知道该怎么办，本来想去看看中医调理一下。看了你的帖子，感觉失眠的问题是不是能不吃药就尽量不吃？

楼主，我睡觉怕杂音，但是太安静了会胡思乱想，这种需要带耳塞吗？

楼主我是国庆后失眠的，晚上想睡睡不着而且是整夜睡不着，白天上课就能睡着，咋办啊

一位不愿意透露性别，年龄的热心网友前来为你顶贴！不准对我发 特别是

失眠抑郁十年之久，真的不容易好。用心克服吧。

在做法上多运动，多出去，让自己的生活充实起来，不要老是想着睡不好的事情！在心态上放松自己，不要在乎睡眠，慢慢的自然就好了

每次要睡着时都被自己惊醒 然后心跳加速 整晚都睡不着失眠一个星期了

我什么情况都没有也不焦虑，啥都没，就是死活睡不好 好多年了 一阵一阵的毫无征兆

楼主加我，我产后失眠，十几天彻夜不眠，人都要崩溃了，平时也是胆小

我qq,19244746

严重干眼症怎么办

失眠失眠引起的并发症怎么办

楼主我开始一整夜都睡不着，现在学习自然呼吸，闭目养神，每晚11点睡觉，但是夜里4点半就醒了，然后就睡眠困难了，这个是失眠回来的前奏吗？我失眠1个月，开始都是11点到8点，就因为单位体检怕得什么病，现在都想通了，睡不着了，现在能睡着了，早醒了。怎么改善

楼主？在吗？我想知道失眠1个月，从整夜不睡，到现在能睡着，只是睡眠短，是不是好的开始

楼主，我可以加你QQ或微信吗？

楼主，我问一下，我失眠一个月，开始是因为体检怕自己得什么病，结果就有几天没睡好，然后就白天补觉，然后就晚上入睡困难，越是怕失眠，越睡不着，后面去医院，医生没给开药物，就说加强体育锻炼，别想那么多，我现在能睡着了，晚上11点睡觉，但是早上4点半就醒了，再睡就困难了，这是什么原因，眼镜不舒服，酸，白天上班不影响，但是下午4点五点感觉眼镜很累很困

楼主加我qq89137998

早醒这个怎么改善那。

不吃安眠药的话，失眠严重会引起并发症，内分泌紊乱

楼主有这样的经历吗楼主

楼主 我十月初开始连续失眠几天 当时怕的不行去医院看 医生给我开了米氮平 叫我吃两个月 吃了之后真的没有失眠了 但我还是很害怕会一直吃药吃下去 害怕失眠好不了 我应该怎么办啊 有点难过

楼主有没有恢复了七八天的睡眠又会有一两天睡不好、又睡好又反复、如此循环的情况啊、

楼主我加你好友怎么样？同意不？

你的.qq号能发给我吗

你的qq能发给我吗

我在恢复的过程中，我也有反复，但是我一般几天就能调整过来，我觉得还是要内心坚定，不受外界的影响，心平气和了，心静了，睡眠就好了！

相比之前几个月睡不好，到现在的复发只有几天睡不好，并且很快调整过来，我觉得我在恢复的道路上对睡眠的领悟越来越深！那就是不要焦虑，让自己的心静下来！

楼主，我是抑郁症失眠，不吃药，一分钟也睡不着，还能好吗？

失眠不需要看和摸索，只要在催眠状态下做程序植入就可以。以前只是没遇到而已才觉得失眠那么难治要死要活

楼主的帖子在我最痛苦的时候给了我很大帮助！自从9月和妈妈去旅游后，睡眠在一点点的恢复，之前两周已经基本正常了。这几天又有点反复，入睡还凑合，一个多小时，关键是每天5点半就醒了，导致每天只睡5小时。醒来之后心跳加速难以入睡，希望我也能尽快抗过恢复期的反复！

在恢复过程中的朋友：很多时候会有反复，但是没有反复就没有恢复！你的内心越淡定，你的恢复就越快，一般我就两三天恢复了！

楼主 可以看看 克制自我的生活态度 - 冈本常男 这一书 也许对你有启发

楼主，你之前焦虑会脑袋发紧吗？我总是因为脑袋紧无法入睡，而且很难松弛下来

楼主，我是抑郁症失眠，怎么调节？

我最近也是反复啊！晚上睡觉静不下来心。夜里要醒两次

我失眠第三天嗯。。就是怕自己睡不着吧特别害怕晚上

楼主我还是大学生啊 已经第三天睡不着了 白天担心晚上失眠 晚上又辗转反侧睡不着

你好，楼主，我想问不吃药的话，失眠期间你会吃哪些补身体的营养品，或者维生素，晚上睡不着可以起来做些什么事？

下午6点左右睡，晚上9点左右起，然后睡不着了，看电视到天亮。怎么办？有时候1，2天没有想睡觉的感觉。

楼主帮帮我，我也好几个月失眠了

抑郁引起的失眠呢，能恢复吗。

说实话我是一个医生，长期的压力，和你们的工作不同，压力不是因为丢饭碗或者赚钱啥的压力，而是因为工作性质导致的，值班频繁，睡眠颠倒，工作压力大导致我失眠，症状和其他病人相似，但是我发现失眠真的不能不吃药，必须得吃药，给自己充足的时间去调整，我早期不吃药情绪抑郁，后来吃药了，然后能睡了，情绪慢慢不紧张，胃口好了，然后我自己才筹谋着慢慢减药，最后不吃，有一个多月都睡的挺好的，可能是我抗压能力不够，太在意工作上的事情，所以这两天又开始不睡，不过没吃

看了你的帖子心理没有那么紧张了 希望自己的睡眠能好 毕竟2017年我许的愿望是能有一个好睡眠

不清楚是什么开始失眠的 晚上很难入眠 这个情况从小到大一直有 但是后来越来越严重 已经一周每天晚上辗转到两三点 心慌 发热 但就是睡不着 莫名很难受 在学校的时候以为回家就好了 但现在在家还是一样 很痛苦 但就是没办法 也不敢吃药 怕有依赖性 以前以为是因为睡午觉 所以晚上睡不着 但后来午觉也睡不着 即使晚上两三点才睡着 （在学校的时候早上六点多起床 但在家里每天九点多起床）第二天还是会很精神 不会无精打采的 有时感觉不像失眠 毕竟在家的时候早上会睡到九点 感觉是生物钟乱了 但是有些症状跟失眠很相似 不知道到底怎么了 我该怎么办

楼主 谢谢你，能不能加我QQ 165346852 失眠真的很痛苦

失眠一个多月了，吃了10天的佐匹克隆胶囊不想吃了，吃了也睡不着，可以吃其它西医吗。或者自己调理

失眠七年了，已经清楚是心理原因造成的，现在也看淡失眠了，可是一晚上不睡第二天身体真的会很不舒服，这种不舒服被大脑记忆了，会时刻用来提醒自己，所以潜意识还是会受影响。而且因为失眠时间太长，自己会暗示自己就是应该睡不着的，没次困得立马就能睡着的时候，大脑就会提醒自己，“我应该睡不着，应该失眠才对啊”，然后就睡不着了，是不是很可笑？

楼主是有心人。说的对做的对。吃药没用。我失眠快20年睡觉时好时坏。没吃过一颗药怕有无法挽回的副作用。我觉的别乱吃东西。别吃辣凉物。吃点热性的干的。晚上就能睡好

这几天。天天看精华贴一一收益佷大。我也停药两个月了。就是多梦易醒。没有彻夜不睡的情况。楼主恢复的挺快。我明天也运动去。

说的太好了心里一定不要想睡好觉

心疼楼主

棒棒达给一万个赞

楼主，可是我总是在想睡不着该怎么办，我怎么还不睡着，就是一直在焦虑自己睡不着该怎么办。我应该怎样调节自己的心态呢？

我爸爸也是的，失眠三个月了。失眠多梦，易惊醒，胸闷气短，醒了就睡不着手脚还出冷汗，之前的4.小时睡眠，后来1个半小时，然后吃安眠药。后来不让吃安眠药很本睡不着。前几天看的失眠吧。想总结下。楼主请问我爸爸现在停止吃眠药，会不会导致精神上的问题。主要我爸爸去年做了后悔的事，许多事诸多不顺，越失眠他就越焦虑。怎么办是好

楼主能给点意见吗？ 我上周开始有点感冒，鼻塞。我这人喜欢多想，生怕是别的病，就乱胡思乱想，导致前天晚上失眠一整夜（以前从来没有失眠过）。然而昨天睡了10个小时，我以为已经过去了，但是今天又是早上5点睡着到10点。其实这几天感冒几乎快好了，我也不担心是别的病了，就是有点怕失眠了，我失眠的时候感觉心跳的有点快，脑袋兴奋，手心发热。你们是这种状况吗？请问我该怎么解决啊，以免发展成长期失眠。

楼主，能加你微信或者QQ么，我想改变，失眠让我想自杀了

失眠的人一般来讲都会神经衰弱，所以对一些东西会敏感！比如我对可乐就很敏感，所以我不喝可乐，然后我对蚊香也很敏感，所以这些东西都是靠自己去积累经验的，你的失眠你自己最清楚，自己要善于去总结！总结睡得好和睡不好的原因到底在哪里

楼主恭喜你成功脱离了失眠 我也要像你学习学习 准备晚上就开始运动跑步

楼主我真的是想死的心都有了，救救我吧

感谢自己强大的内心！从放下睡眠的反复到现在的每天晚上的安然入睡，从害怕睡眠，看到床就恐惧到现在自然而然的睡眠，过程很艰辛！，但是我已经走出来了！想想真的很幸运！

老做梦

失眠不是一下子来的，同样失眠不可能一下就好！在恢复的过程中，你的内心要强大，你的内心越强大，你的反复就越来越少！从陷于失眠想自杀，对什么都不敢兴趣，到现在每天晚上都可以睡着，有时候可以睡到7到8个小时，到现在心情越来越好，胃口越来越好，兴趣越来越多，精神也越来越好！我觉得：不失眠真的很幸福！212270

楼主，你失眠会头痛么？？

楼主，慢跑四十分钟行吗

楼主好，我严重失眠10年了，主要是入睡困难，尽管很多时候不管它顺其自然，可是一转眼天又亮了，然后就不敢睡，想中午午休调整下，结果每次都是午睡就睡到晚上了，怎么办？

只有自己才能救自己！

孤独时来找我，我在海市贴吧tieba.baidu.com/haishi，24小时在线，欢迎发帖

这是一段不堪回首的过去，在失眠的那段时间，我曾经想了却今生，到自己慢慢领悟失眠，从2016年的2月开始的慢慢好转，到今天已经一年多了，我觉得自己越来越好了！感谢自己强大的内心！

楼主我是一个19岁的女孩。我之前睡眠质量很好的。中间不会醒来。从十点睡一直可以睡到六点半。后来我觉得自己胖想要买减肥药吃，吃了减肥药我就开始出现失眠。连续四天失眠我受不了就停药了。可是停药后还是失眠。我是入睡容易可是一到3点我就会醒来。然后迷迷糊糊一直到天亮。而且白天头还会很痛。我害怕失眠。害怕每天三点醒来，我会变得狂躁不安。迫切的想让自己赶紧睡着。现在失眠一个多星期了。让医生给我开了药说是神经衰弱。我哭的是我心里的原因。因为我害怕半夜会再次醒来。我现在看到楼主的帖子。觉得放松多了。原来失眠每个人都有。而且有的比我还严重，她们都正在和失眠做斗争。希望今晚可以睡个好觉恢复以前的睡眠质量。也希望失眠的吧友早日恢复。失眠又不会死，也没有对我的生活产生影响。白天我还是很开心啊，顶多就是头痛，我也可以忍过来的。半夜醒了也没事，我可以听听歌啊。又没有影响但我什么，不需要害怕。加油！多美你一定会好的

楼主，我今年34岁，失眠20年了，一直吃药，期间结婚生子，一天都没有离开过安眠药，目前为止我的老公都不知情，上天垂怜，孩子聪明健康，这么多年我在房地产公司做销售，在别人眼里我是幸福的，家庭，事业都是风生水起……可是，何人只我苦？！只有在这里可以宣泄自己的内心，我的情况与你之前类似，就是担心睡不好影响第二天的工作和生活，还有作为一名爱美女性来说也担心自己的皮肤状况，看了许多精品贴，我也知道是自己太焦虑，是心理问题，可就是不能放下，道理我都懂，可是要怎样才能像你一样康复？拥有一颗强大的内心？（昨晚平均20分钟小解一次，就是想排空好一觉到天亮，典型的焦虑症）

楼主你好，我最近失眠很严重每天晚上都要到凌晨四五点才能迷迷糊糊的睡上一会，早上七点多就起来了，白天精神有时候会很困有时候又还好，但是真的是整晚都睡不着，这种状况持续了二十多天了一直都是这样，这段时间喝过四天的失眠茶但是觉得觉得喝了胃不舒服就不敢喝了，西药没有吃过不敢吃。现在就这样持续了二十多天不敢吃药想自己通过自己心理上克服但是一直也没效果，我就是担心长期这样失眠下去身体吃不消人也很不好，我今年才26岁不想让人看起来46岁

楼主你的微信多少我的15225030061

失眠十多年了，时好时坏，最近又严重失眠，基本从晚上到天亮都没睡着过。之前看贴吧的精品贴然后学吉祥卧那一两天睡的很好。以为会慢慢好的，后来又开始失眠，看了楼主的帖子有点感悟，谢谢楼主，楼主这帖子也是一件大功德

楼主现在睡眠怎么样

"介绍六个改善失眠的方法

　　众所周知，失眠除了使人气色变差之外，还人使人记忆力减退。鉴于失眠对于患者有如此多的危害，所以，我们大家在日常生活中一定要做好预防失眠的各项工作，下面就为大家介绍一下改善失眠的的方法有哪些。

　　一、梳头

　　洗完澡头发是不是顺便也洗啦?理论上睡前洗头发是不利于健康的，可是现在这个社会啊不允许我们考虑的那么多，所以如果你洗澡的时候头发也洗了，那么就吹干，8分最好，别太干对发质有损害。吹干头发呢?或者是在吹干的过程中，你可以用手指梳头，梳到头皮发红、发热。

　　其实我们人类呢，头上的穴位是最多的，经常梳理按摩可以疏通头部血流，提高大脑思维和记忆能力，促进发根营养，减少脱发，消除大脑疲劳，早入梦乡，调理失眠等等等等，好处多着呢。

　　二、通风

　　通俗点的说就是把卧室的窗户打开，不用太长的时间哈，10-30分钟都ok了，如果大风大雨的天气就算了哈，主要是睡前通风可以给屋里增加新鲜的空气，使空气流动起来，毕竟睡觉的时候关上以后要一夜的时间，屋里没有新鲜空气，怎么可能睡的舒服呢?

　　三、洗澡

　　一般我都是把窗户打开就去洗澡，等洗澡出来再把窗户关上，洗澡估计大家都会洗哈，过程我就不多说了，补充几个需要注意的事项，大家不要嫌弃我啰嗦哈。

　　1、睡前两个小时洗澡最好。

　　2、水温控制在40℃左右为最佳。

　　3、洗澡时间不要超过半小时，否则会使身体疲惫，不利于睡眠。

　　4、如果限于条件，只能在睡前洗澡，可以在洗浴后用湿毛巾冷敷额头5分钟，让体温快速回落到正常水平，以便尽快入睡。

　　四、所有的都做完了，然后去泡脚。

　　不是有人说了不是洗澡了吗?干嘛还泡脚呢?我家乡流传下来常说：“睡前烫烫脚，胜服安眠药”、“睡前洗脚，胜服补药”、“养树护根，养人护脚”等等。要是养成每天睡觉前用温水(40-50℃)洗脚、按摩脚心和脚趾的习惯，泡到出汗为止，就可起到加快新陈代谢，促进气血运行、泻肝火的作用。

　　泡完脚了吧，别废话了，上床关灯睡觉吧，记得不要看书，不要胡思乱想，不要听歌，使大脑的活动减少，大脑越容易休息，越容易睡着!

　　五、散步或者瑜伽

　　喜欢简单的美女们就散步，喜欢复杂的就去网上down点简单的小动作，每天晚上坚持个10-20分钟就ok了，这个主要是缓解压力，修身养性的，过程中 什么都不要想，尽量让脑子一片空白，做到稍微有点疲惫感最好，这样会使血液循环到体表，入睡后皮肤能得到“活生生”的保养。

　　六、喝杯促进睡眠的保养品(牛奶+蜂蜜)

　　注意不要喝水，喝水多了容易上厕所，对于只是偶尔睡不着的人来说推荐牛奶+蜂蜜，坚持喝个两三天就差不多可以睡着了。

　　以上就是为大家介绍的改善失眠的方法有哪些，有失眠症状的朋友，可以选择其中的一种或者几种来缓解失眠的症状，当然，严重失眠的患者，必须去医院接受相关检查，因为，导致失眠的原因有可能是某种疾病。"

楼主加我微信，关注你有半年了，以前有好转最近又不行了，整夜失眠

楼主，最近我一直保持健身，不知道为什么最近连续几天，11点秒睡，2点就醒了，一直睡不着！怎么办啊

失眠3年后 慢慢开始恢复了 中午午休时间始终焦虑睡不着

楼主，我和七十五楼的，一样，今年我要去当兵，很害怕。求解答。

我想请问各位，我的症状是刚想睡就有下陷感，心猛的一沉，就醒了，一晚上好几次，以至于后来一整夜不能睡，一趟床上就心跳的厉害。

经历了三天三夜不睡觉，又抗拒吃药，人都恍惚了，住院检查了个遍，以为是心脏的问题，什么都查完了最后说是神经官能症

目前没有办法，抗拒吃药情况越来越不好，只能吃上，现在吃的右佐匹克隆片半片，不知道是不是剂量少了，夜里还是醒来好几次

现在特别无助，神经官能症是这样的吗？你们是单纯失眠翻来覆去睡不了，我是一入睡就下陷感，心一沉，完了就醒过来，手心脚心都是汗，心跳加速，感觉要挂掉

有朋友是我现在这种症状吗

失眠的感触和经历几乎都一样。我考虑了很久应该要告诉你们治好的办法，每当想告诉你们方法的时候就想来看看你们的心声

从头看到尾，感觉自己要说的楼主，和你们都说完了，失眠的痛苦只有我们这些眠友才能体会的到！楼主何不创个群方便我们这些眠友交流，

其实楼主说的很对，我曾经也是一个失眠患者，但我也是看到贴吧里的精品贴，我才真正的了解到了原来失眠只是自己为难自己，失眠中最大的敌人就你自己，只要能在心里想明白，把自己的观念摆正，堂堂正正的，我相信失眠一定会好的，睡觉本来就是一项人类的基本技能，我相信大家的失眠绝对都能好，因为想要治疗失眠真的是太简单了，世界上没有比治疗失眠还简单的事，这是我与失眠斗争过程中，斗争胜利之后的感慨，真的很简单

很管用，一般都是心里作用，你们按照楼主说的做，

楼主，我的比你严重，我有阿斯伯格综合征，阿斯伯格综合征都有睡眠问题，焦虑强迫。我每天吃阿普挫仑。两片，还不上班了。建议楼主多到公园玩玩，晒晒太阳，感受大自然的美好，小草小树还生机勃勃。人为什么不能快乐？天热了，傍晚出来看看星星，吹吹夜风，多美啊！身心轻松了，身体就自我合成内啡肽，这是快乐激素。 我理解楼主，我也是患者，我基本康复了。初中同学说我傻，我生气，焦虑，对未来迷茫，发奋学习，考上重点高中，人骄傲自闭，高一小便出了问题，有人就尿不出来，高二幻想征服世界，成绩太差了，1987年托人上高考复读班，遇到刘广顺老师，他点拨我们差生不要自杀，爱大自然，我听了很受启发，放弃了高考，上过技校，常去湖边，小树林玩玩，感受大自然的美好，和小树倾诉烦恼。慢慢走出来了。今年四十八了。我发现自己和别人不一样，这两年会上网，发现抑郁症吧有病友说阿斯伯格综合征。我百度一下，发现自己很像啊。我在亚斯伯格吧，写了自传，很详细的，写了一生的所见所闻。和病友分享。加精的那一篇，很好找。我在心理咨询吧看一个咨询师说，自闭症是精神心理科的癌症，癌症其实并不那么可怕，三分之一的可以预防，三分之一的可以治愈，还有三分之一的可以好好活着。我觉得自己就治愈了。

失眠睡不好的人，一定要自己善于总结，像我的话，我明显感觉到：1.如果我喝了可乐，我会睡不好2.我晚上9点以后如果吃了夜宵的话，我会睡不好3.有很重的心事，我会睡不好4.当天如果说话太多，或者晚上说话很多，让自己心很疲惫的话，我会睡不好24120

有个朋友在我这里留言我觉得说的很对，就是失眠的人怎么去和大自然去亲密接触，去呼吸新鲜的空气，去闻闻泥土的芳香，去听听小鸟的叫声等等，在纯净的大自然里平静自己的内心，祛除内心的浮躁！

失眠的影响主要是对我们精神的影响，让我们对什么都失去兴趣，疲惫！觉得活得没意思！其实我现在再想想，我们不是最惨的，比我们惨的人很多，比如突如其来的车祸，癌症等等！我们就是一直陷在失眠的痛苦里面，一直认为自己多么的难受，上天对自己多么不公平，然后怨天尤人，但是失眠是可以恢复的，完全在于你自己！所以，在失眠中的你，不要再去埋怨了，很多人比你更痛苦！

楼主，请问心理作用的失眠睡不着该怎样调节，越睡不着越焦虑心慌，平时放假不上班就睡得着，该怎样调节

我觉得失眠患者从失眠到恢复，这个过程很重要，一边是失眠的放下，一边是睡眠的获得！期间有反复，但是随着心态的调整，反复越来越少，睡眠越来越多！我们要把这个过程展现出来给失眠患者看，让他们了解失眠怎么恢复！

今天要出差，昨晚睡觉之前想了一下，以前的话如果第二天有什么重要的事情要处理的话，我会睡不好的，但是对于已经恢复的差不多的我来讲，今晚会怎么样？？？但是，很快睡着了，一直睡到早上4点，迷糊了一下子，又睡着了！早上起来感觉很美好！精神也不错！

午睡之后就睡不着了

大前天去出差，第一次和大客户见面，一边聊天一边喝茶，浓茶，大概喝了几杯，结果晚上回来睡不好！有点辛苦，回来之后调整了下自己，白天打了1个小时篮球，结果前晚睡得就好了，昨晚更好！脸色马上就好起来了！所以，带刺激性的东西，刺激你的神经的东西不能吃！

救救我，我刚20多，我天天失眠，我快崩溃了，喜怒无常，恼的哭，而且看不了别人睡觉，总觉得都怪她们，昨晚上我竟然去掐我男朋友的脖子，我都快魔症了，我想睡觉

很多年没有这样的感觉了，就是半夜里突然醒来，但是带着浓浓的睡意，几分钟就又睡着了，然后睡到早上7点，还不想起来，因为脑子里还有强烈的睡意！这种感觉很好！

昨天有个失眠的网友加我了，我在和她聊天的过程中，发现在她的脑海里，失眠的问题已经根深蒂固了，她的每一个话题，每一句话都离不开睡眠！这样不是好现象，只有真的放下了睡眠才能获得睡眠，我们要把注意力转移，生命中不只有睡眠，还有工作，生活，兴趣爱好！

你不焦虑了，你把注意力转移了，你的头脑清醒了，你才会有睡意！

对于失眠中的你来讲，1.你一定要去平静你的内心，然后清醒你的头脑2.不要老是去注意失眠，人生除了失眠还有很多，你还有工作，生活3.不要有任何精神上的压力，睡眠是你的本能，你现在睡不好，那是你还没有平静下来你的心4.生命是美好的，你去亲近一下大自然，高山，流水，新鲜的空气，5.不要去埋怨任何东西和人，自己的失眠还得靠自己去领悟，靠自己去摆脱6.家庭的温暖很重要，你看看孩子的天真的笑脸7.很好的活着是一种责任，能不能很好的活着，在于你自己，你不是得了绝症8.多运动，多聚会，多出去和别人交流9.人一辈子就是不失眠也可能很无趣，所以让我们多一点爱好，比如爬山，美食，钓鱼，旅游，看电影等等10.要相信失眠是一定可以好的

失眠中的人往往会陷入一个循环，那就是睡不好就着急，但是越着急就越睡不好，反过来越睡不好又越着急，慢慢就因为睡不好就越来越焦虑了！我们深陷失眠的困扰中，这时候，我们是不是可以跳出失眠带来的困扰？？？怎么让自己跳出来，那就是我失眠了，我放下失眠对我的精神带来的困苦，我以一个很正常的心态来看待失眠，不急不躁！能睡就睡，不能睡就改干什么去干什么！如果能够坚持一个星期，两个星期，我觉得睡眠就来了！

大家都在讨论各种药！请问有人试过声音催眠吗？到底有没有用啊！？

等到困时再睡，我也想等，可是头痛啊，或者说我认为头在痛，怕是只有睡着才会摆脱这种头痛的痛苦，很矛盾，很纠结

这段时间感冒了，打了两天针，感觉也没怎么好，这几天人很不舒服！主要是没劲，打喷嚏，喉咙痛！我在想要不要再去打针，我想还是不打了！昨晚，虽然人很没劲，我还是硬着上，打了1个多小时的篮球，全身湿透了！昨晚一晚好睡，今天起来结果感冒好了！所以啊，运动真的重要！那种大汗淋漓，全身湿透的感觉真的很好！！！！

在烧酒的地方呆两个星期或者买几斤纯粮食酒

楼主，你好。我也是一个失眠患者，之前好了一个多月，最近又睡不着了，心情特别烦躁，焦虑到不能控制，大夫让我控制自己不去睡觉，不去睡觉，但是我还是想去睡，我害怕不睡觉，我知道自己身体没有问题，就是因为心情焦虑，太关注睡眠导致的失眠，但是一到晚上，那种焦虑就不请自来。我也知道越焦虑越睡不着，但是我还是控制不住自己焦虑，怎么办。

我失眠17年了，完全靠安眠药入睡，各种安眠药吃过来，到如今药物依赖无药可吃，真正的生不如死，看到楼主的文章，心存侥幸，不知道自己还能不能活下去

入睡困难，睡着之后也是梦境不断，有时候都不知道自己睡着了没有，这几天最严重时候20分钟醒一次，感觉很累。白天绝望。

可能是性反面的原因

你好楼主我的失眠也是时好时坏感觉好累，我也感到放开的时候就轻松就睡的好可是我明明放开了现在这几天又睡不好第二天还要上班好累

楼主您好，我失眠也有一个多月了，最严重的时候彻夜不眠，通过各种治疗，现在每天断断续续能睡5 6个小时了，但一直感觉不到困，而且夜里最少要醒个1 2次，自大失眠后，我一直都感觉不到困意，这些症状是恢复期的表现吗，还是别的什么原因？

楼主，你当时有因为失眠焦虑而心动加快和手脚发麻吗？

我失眠2年半、入睡困难易醒、一晩上会醒好几次。有时候醒了要2、3个小时后才能入睡，非常痛苦。看到楼主的贴受益非浅，非常感谢！

楼主你是怎么做到的

谢谢楼主，看了之后还是受益匪浅的。。。不过像女生失眠的，多多少少会急于摆脱这种状况，谁叫女生更爱美呢，哈哈，整天顶着个大黑眼圈，皮肤差，看起来比同龄人老十几岁。我也是入睡困难，每晚看看喜剧动漫，觉得自己心情挺好挺平静，但就是入睡不了。昨晚又是一整晚没怎么睡着。真希望人类科技赶紧发展，发展到这种神经性的毛病也只是几颗药丸子就能解决那该多好。。。

楼主，你突然断药，开始是有浅睡眠还是彻夜未眠，我也内心强大断了药，现在闭眼养神10天了

楼主楼主看我看我！我没有吃药心理有些焦虑，我才17啊！我该怎么办！

我觉得我失眠像是心理作用一样，我失眠是因为心跳加快，胸闷，才睡不着的。上上周的周四，晚上我十一点多躺下，结果怎么也睡不着，一直挣扎到两点多才入睡，第二天很困，中午依然没睡，晚上的时候，我已经累的连饭都不想吃了，只好配了点药，晚上大概十二点多入睡的。 我还做了心电图，心脏很正常。 可是我一睡觉，心跳就开始加快，一分钟能跳一百次。 后来过了两天吧，睡觉心跳正常了，是有些胸闷，憋得慌，但是晚上和中午都能睡着，然后过了四天，那天中午，没睡着，之后接连三个中午没睡着，昨天晚上入睡也挺困难，我躺了一个多小时才睡着，前几天15-30分就能睡着。 昨天睡觉的时候，主要是感觉快睡着的时候，突然心上涌来一股东西，短时间心跳加快，然后涌来的东西蔓延全身神经，一下就清醒了，每次都这样，很难受

http://www.sohu.com/a/147094889\_456700失眠的文章，网上看到的

可以做做调理

帮帮我我才21我失眠一个多月

我睡不好担心长不高，我现在14岁，特别矮，147cm，失眠很久了

你好，我己经失眠半年了，经常整夜整夜睡不着，你说能好吗

楼主哥哥帮帮我，失眠一个多月已经想到要死

楼楼。还在么.我已经连续天失眠了。每晚基本都没睡。到早晨5。6点才会眯一下。这已经影响到我的生活了。我吃了安神补脑液也没用。我一直都失眠不好。但是以前11点能睡着。现在不饿你不能了。我看了你的帖子。今天开始就照你说的去做。希望有用

我的恢复经历和楼主一样，管他能不能睡着，安静的躺着就好了。大概1个月左右，睡眠慢慢就恢复正常了。

我的恢复经历和楼主一样，管他能不能睡着，安静的躺着就好了。大概1个月左右，睡眠慢慢就恢复正常了。我是从道德经里面理解出来的，一切顺其自然，你抵抗就是逆道而行。

都好久没失眠了，最近一个多月喜欢上一个男生，他晚上总是不睡觉，然后我就天天陪他，时间长了我就失眠了！！！痛苦，每天都要两点钟左右才睡的着

大家好我失眠一年吃了好多药现在好多了，心理做用真的太神奇了

终于有时间了，前段时间让胃病折磨了一阵子，现在好了！我的睡眠可以说以恢复到了正常人的水平，基本没有失眠了！只是新到一个地方，偶尔一个晚上睡不好，但是也可以睡小时，到第二天基本就好了！对于经历了失眠的我来说，我更珍惜现在的一切，很多人认为是应该的，正常的东西，我都抱着一颗感恩的心！你觉得你的生活有趣起来，饭吃起来很香了，你的精神越来越好了，很多坎坷小挫折你觉得自己很有信心面对了，不会去埋怨了！

李哥，你恢复期，睡眠质量怎么样啊

兵哥，你对噪音敏感吗？哪怕很小的噪音都会让我失眠。

睡觉的时候我就想，我到底什么时候能睡着？越想就越睡不着，烦死，怎么办，感觉有这个想法，我会彻夜难眠

楼楼帮帮我，我失眠已经快一个月了，每天都是入睡特别特别难，要躺2个多小时才开始睡，我还有很多症状，中医说是植物神经紊乱了，检查过脑部多普勒，脑痉挛脑供血不足，每天就睡2、3小时真的受不了了，之前两天吃一粒阿普挫仑还能睡，现在吃一点用都没有

看了楼主的经历，感觉替你开心。你说得很对，只有自己才能救自己。我是一个考研人，随着日子越来越靠近，我的心情也越来越焦虑，感觉我做什么浪费了时间，心里会自责很久，晚上失眠也成了家常便饭。看到你说的这些事儿，突然明白了自己的焦虑与不安给我带来了什么。我要调整我自己，加油。

请问，你有没有睡眠不好时候，一个人晚上睡觉很害怕的感觉，就是怕独处

失眠两个月了，经常彻夜不眠，看了楼主的心得，也理解了一点，可真正实践起来却是真的难啊。

有严重失眠的加我微信，共勉之！！wang361282157

你的药物是突然断的，没有戒断反应吗

楼主您好，我失眠一年多了，期间反反复复，有时好有时坏。我是因为长期透支身体引起的生理性失眠，调养一年多，好了许多，心态也平和很多。只是现在困扰我的就是一失眠左手整个手都麻还带有轻微的疼，睡几天好觉也便不疼，不知道这种情况是否也要坚持即使睡两个小时，也照样起床该干嘛干嘛

楼主我是上个月因为胃肠炎和一些原因辞职后一个星期开始失眠的，以前几乎不会失眠，我也不知道我的失眠和你们一样不一样，就是很困了但是就是睡不着，睡着了就突然心痛不然就是其他地方痛，失眠第一天因为我胃肠炎还没有完全康复去医院查血报告也只是胃肠炎但是我把失眠的事给医生说了，他给我开了一个安神的药我第一天吃了睡的很好，结果第二天我没有吃那个药然后又失眠了第三天我又吃又好了第四天又没吃又失眠然后吃了没用了，又折磨了我两天看了医生并且查了个心电不过看医生的前一天因为失眠干脆通宵玩游戏所以没睡很没有精神，然后去查的心电图一分钟那种，医生看了说我神经衰弱少玩手机电脑，少看电视！

我是属于那种，一有事就紧张到睡不着，别人结婚，我当伴娘我就会跟到紧张，然后睡不着，一个人待不住，待着就想很多很多，最近要考试，每次做不起题就很紧张焦虑。不去想，坚持每天看书，去健身房锻炼，坚持，希望有这么一个群，坚持每天做正能量的事，引导大家

楼主好 现在睡觉没有睡意 偶尔很困很困才有睡意 平常挺兴奋的 失眠好几个月了 有时候通宵难眠 有时候很早就睡了 好难受啊

楼主 我失眠快一年了 吃过很强的安眠药一个多月 中途停了几天 实在内心奔溃 就吃成普通的艾司 还是可以睡，并且确实比不吃药睡的好 中途也醒 但是可以睡 不过早上起来我却很沮丧哭了好久 因为觉得又要靠吃药睡觉 就很难过 不吃药又不能睡 迷迷糊糊状态 或者只能睡2-3小时 白天头痛，脸色很差，这些状态让我很焦虑 我也意识到是焦虑造成的 有时候又可以放松 但很多时候脑子里都是睡觉 到底要怎么样才能像你一样那么勇敢和坚强的面对 然后恢复

楼主请问你狠下心戒药的时候，应该有几天会很难受吧！你天天睡不好眼睛不疼头不晕吗？我一想到睡不好头会晕眼睛会疼，我就着急了

楼主救命我微信liufeng871012.

你们都写成啦故事，我这还是事故

谢谢楼主的用心良苦，看贴受益匪浅，我心悸多梦3年了，最近喝了半年中药了，效果不太明显，家庭压力和工作压力导致的焦虑症是失眠的最大原因，希望尽早能摆脱这种痛苦

楼主请问失眠睡不着能玩手机吗？我最近一直在考虑这个问题，求解求解

楼主好，我也失眠，20岁，在家里能睡着，偶尔失眠，但是一失眠就很严重，整晚睡不着，我都感觉到这个是我心理心态的问题，容易焦虑，但又不知道自己焦虑啥，哎有时候晚上睡觉总能感觉到自己的心跳

楼主能开导下我吗？

吃药

楼主你好 我原本每天上床以后 要很久才能睡着 严重的时候一宿没睡 后来我发现是我的心理问题我跟自己说 反正每天翻来覆去最后都会睡着 那就不去想这个问题了 结果就是 入睡时间很快 但是夜里两三点会醒 夜里醒了我会比较慌 因为我没有时间去翻来覆去 然后就真的没睡着 希望楼主给我建议 我主要是入睡快但是夜里会醒 谢谢楼主

怎么才可以放下焦虑

李大哥，我也是今年5月份开始失眠了，一直在吃药，不敢接受睡不着的事实，真的很痛苦

楼主！您好，我失眠走近5个月了，开始因为老婆得病加上自己身体也得了怪病（过敏性的），那段时间思虑的比较多，有一天自己喝了一颗开瑞坦（抗过敏的），晚上迷迷糊糊湖湖，一晚上没睡着，后来就失眠至今，现在老婆和我的病都好了，就是失眠时好时坏，也不是严重的那种，有时候连续十几天都睡得不错，目前的情况，一般失眠一天第二天也能睡个好觉，但是我感觉失眠好影响我的工作，我在公司是部门主管，现在每天什么也不想干，心里看是担心这样下去会毁了我的前途，毁了我的家庭，好痛苦！我从7月中旬开始，每天要上坚持晨跑5公里以上，我想别人连抑郁症和癌症都跑步好了，失眠为什么就好不了呢！

对了！我2009年的时候也是失眠一年，后来从大冬天开始跑步，也跑了好几个月，后来不知道是跑步影响我的心情还是自己看贴吧开悟了，慢慢就好了，而且好得很彻底，一直到今年4月底，我都忘了失眠这会事，哎！现在想想这也是坏事，如果我还记得上次失眠的事情，也许这次刚开始的时间就不会那么抓麻！

能问下 以前都不会 最近突然失眠 而且只是隔天失眠 有一天睡得很好

我是因为发生一些不开心的事。连续失眠2、3年了。真的很痛苦。

可以试试舒思富马酸硅琉平片

很久没上了，我的睡眠很好了，大家不要去怀疑自己是不是可以好，一定是可以好的！我昨晚9点睡觉，睡到今早上6点才起来！

失眠半年，当时贼几儿难受，最近一个月睡眠好多了，我发现吃药什么的都只是辅助作用，关键就是不要去想它！自然而然就会好转

想请教一下楼主和大家，已经非常困，身体很疲乏，但就是睡不着，就差那么一点点却睡不着的原因是什么呢？ 是大脑神经过于兴奋过于焦虑吗（能真正睡着睡前必须做到大脑一点思维都没有吗？）？还是别的原因？为什么吃中药和西药（在药物的作用下睡前感觉已经困的不行了）都解决不了差的那么一点点呢？

我之前晚上就是一直翻来覆去睡不着，心慌慌的，感觉很难受，白天头痛，浑身没劲，后来吃了芝宁胶囊，体恒健的，吃了一个周效果就很明显了，入睡快，半夜基本也不醒了，精神明显好多了，灵芝的成分，可以试试。

感谢楼主无私的分享经验

也是失眠12年了，很严重的那种，曾经有几年也是严重到想自杀，大概三年前接触到失眠吧，看了很多精品帖，慢慢的内心没有这么焦虑了，这几年睡眠有所好转，但是还不能做到真正放下，时常反复，可能内心还不够强大。

好久不来了，这几天有点焦虑，看看你的帖子和回复，汲取能量，🙏🙏🙏

我也是，严重失眠，快疯了

楼主，你好，严重失眠，彻夜不眠，都快疯了！怎么办

楼主，经历快三个月的失眠，从彻夜难眠，入睡困难，早醒，多梦。睡前出汗。一直调整能心平气和的躺下睡觉了，历经折磨。近期又出现了快要睡着就抽动一下，又睡不着了。真的让自己睡觉太难了。😥😥😥

楼主，我很容易焦虑，怎么破哎，，

谢谢你，楼主，我失眠断断续续也有两年多了，今晚就又失眠了，非常痛苦，进了贴吧，看到你的文章，心里慢慢不再去关注失眠，慢慢感觉很多事都需要慢慢放下，放过自己，慢慢地焦虑感也没有那么强了，慢慢心里也舒服了，虽然睡不着，但没有先前那么痛苦，那么煎熬，真的是生不如死的感觉，请再次让我对你说一声谢谢！我会一点点得和楼主一样加油，努力，就像你说的不要被失眠玷污了生活的美好！有机会真想和你面对面坐着吃吃饭，聊聊天，喝喝茶！晒晒太阳！

关键是怎样做到放松自己，不去想睡眠。怎样做到爱咋滴咋滴。请教楼主

大哥，能问一下你当初失眠严重到什么程度？我现在一颗思诺思睡差不多七个小时，但就是老爱醒，两三个小时就醒一次，又要再等一会才能睡，你当初有这个情况吗？

楼主我想问您一下，您说晚上健身是不是会影响睡眠呢，我本人喜欢健身，但是白天没时间，只能晚上去，最近失眠很严重，是不是跟健身有关系呢？

楼主，我的浅睡就是迷的一夜，就跟没睡一样，浑身无力。白天没精神，你也这样吗

没有困意就不上床？

李哥，我每天睡前都会从头到尾看一遍，感觉现在越来越放松了，谢谢你，感恩有你陪伴的日子

失眠能好吗

失眠会不会胸闷胸痛？我现在一失眠，第二天就胸闷胸痛，本身也有心率不齐，心跳慢，感觉像在恶性循环一样！咋办呀，朋友们咋办呀，救救我呀

很感谢楼主，让我有信心淡然面对自己的失眠，其实真的是尝试放下就会好很多，不急不躁接受现状好过把自己精神搞垮要好，对于失眠真的是觉得是上帝对我们的考验，让我们能够重新认识调整自己，考验我们内心的强大，以前我真的就是一个优柔寡断，内心极其脆弱的人，我以前一直在问为什么我就突然失眠了，为什么为什么上天对我这么不公平，后来反思总结，一切源于心态和日积月累，越害怕一些事情一些事情就越会来，整整失眠三个月，中药西药一大堆，医院检查看了个遍，每天就像个药罐子，一点没见好，我要戒掉安眠药了，因为我觉得安眠药吃完了比不睡还要难受，锻炼也只是坚持了几天好像做什么都是围绕着解救失眠做的，虽然还做不到真正的完全放下但也三分之一了，之前想死的想法越来越少，我现在每天都告诉自己我要活着，我要健康的活着，快乐的活着，每天都感恩自己还活着，对于我的性格和思想就这几个月改变太多了，我想我们失眠的人真正的能走出来一定是会感谢失眠的时期的。它会让你觉得没有什么事是抗拒不了了，内心强大了就一切都好了，接受失眠的事实，接受反复的自己，情绪的反复失眠的反复这很正常只有这样才能你真正磨练自己的心智，否则永远改不了自己的习惯和内心，可能还要有很长时间的坚持去对抗失眠，怎么说呢，加油吧，相信自己，也相信善良的我们一定不会被上帝遗弃，只是为了要成为更好的自己的一段磨练，就像唐僧孙悟空西天取经一样，经历九九八十一难，方修得正果！

从头到尾看了一遍。我想我慢慢做到放下。加油

我失眠有三年了，原来不怎么吃药，有时也吃的，不过吃得量不大，现在我估计自已是在反复期，打个比方，我睡好有7天，每天7-8个小时有的，可几天后又整不睡了，第二天人起来累，眼睛模湖，这几天是前天睡好一晚上，昨天又整晚不睡，像我这样的情况反复，怎么应对好。

楼主您好我因为家庭变故精神紧张患上了焦虑症已经有两年了，一直在吃药治疗，吃药可以缓解躯体症状但是还没好转，尤其紧张发作就感觉特别难受。现在上学跟室友一块住。室友们看我身体不好，就特别害怕，怕我在宿舍怎么样了，我还把家人的号码都贴在床边上，万一有事让家人处理不要吓到她们。有次学院有同学死亡了，她们特别害怕，从她们的反应中我慢慢开始害怕：如果我挂掉了，她们会不会看到尸体惊吓？或者因为看到死亡现象引发死亡恐惧啊？ 为了解决这个问题，我想着住在学校杂物间，医院走廊什么的尽量不吓到别人，但是这都是不是办法啊。我这样做不就成神经病了么，还连累到家里，也毁掉了自己的人生。我实在是不想过这种行尸走肉的生活了，我想积极走出来。我想问下大家目睹周围人死亡会不会惊吓到？如果她们真的受到惊吓了是不是我的错，有什么办法可以预防么？我家人怎么承担责任？谢谢指点，万分感激

楼主加qq聊吧真的快支持不住了1542004686谢谢

能加下我的qq或者微信嘛，我是4月份一次吃药看到那个药副作用就是失眠，导致失眠了2天停后好一星期不知道我开始关注上次的失眠一直到现在都失眠，我给大部分人一样都是越怕失眠越睡不着，有时候每月有那么几天我不想失眠竟然能到头就睡到7点和我以前一样，但是我又害怕今天不能像昨天那样就紧张害怕会导致一夜不能入睡，上个星期一星期大概都是十几分钟入睡吧，但是2，3点也会醒，醒了以后也能睡着到7点我感觉已经很好了，可是就在前天我自己犯贱想难道失眠好了然后又琢磨起了导致这两天无法入睡，我真想找个可以开导我的人聊一聊，希望早日走出这个阴影，其实我前两年因为胃病去医院回来白度把自己吓着重度焦虑伴有轻度抑郁，但是我那个时候没有关注过睡眠问题都在关注我的焦虑，每天看帖子慢慢走出来了，那时候睡眠很好，也是倒头就睡，我就搞不懂现在为什么这样子了，我以前睡眠都很好的，有时候8点上床上就困到不行能睡到第二天7点半，我好希望回到以前，希望楼主能回复我，谢谢🙏

回复 李岳兵是我 :非常感谢您，我的心理医生说让我理智的分析我担心的问题，或者找经历过亲朋好友过世的人问清楚他们是什么状态啊，会不会被吓到！医生说我经历的被吓到只是个例，多了解其他的人让自己慢慢想通，所以我没有地方问，只能上贴吧问了

楼主，我失眠了为了避免焦虑我应该怎么想呢？

我一直不知道如果睡不着是不睡，还是闭着眼睛躺着

我到底该怎样才能不焦虑 躺在床上好久没睡着或者睡着一会就醒了 我就开始心烦心慌 觉得热

找个好点的医生，我的两个邻居抑郁失眠都被看好了，已经好了两年了，我在国外一直失眠，每天都在4.5小时左右睡眠，上次休假回老家，家人劝我也去那边看看，我就说我这个不是抑郁，跟他们不一样，现在又出国了，依然是这样每天4.5小时左右而且浅睡眠，后悔没去找那个医生看看。如果去看了，或许现在已经好了吧

楼主能➕qq吗请教你一下

楼主，能问你下吗，我现在入睡可以，就是总3点左右醒，一个多月，一直这样，之后就是半梦半醒，我现在还在上班，第二天感觉脑袋疼，没精神，你恢复的过程中有没有一个情况，这种情况怎么办？

失眠请用藏御堂二十八泡

用二十八泡脚养生产品就能改善失眠，不用吃药

心理浮躁太多了看不完

怎么说呢？我也不是真正失眠？今年高二，一个礼拜又那么两三天吧 会失眠 大概要花40分钟入睡 往往是上床前开始担心自己会不会失眠 然后睡觉时好像有人特意引导我失眠 开始迷迷糊糊先半入睡 又突然清醒 开始感叹怎么又没睡着 然后脑子软七八糟想东西但睡不着之后可能辗转10分钟莫名其妙就睡着了之后就睡得挺好的 然后第二天又开始担心今晚睡眠质量 但不是上学时好像就很少这种情况 各位大神我改怎么办啊？

感谢楼主的分享，学习受益良多

楼主，你的微信，我加您，我也失眠，想得到您的指导

我已不太焦虑，依然不能睡，估计有些事没有彻底放下吧

有谁吃过这几种药

qq：1085010973 能加下我么？我焦虑症，睡不着

首先非常感谢您，看到您16年的帖子，坚持回复了2年。失眠很久很久了，也在努力调整中，每当失眠的时候，感觉无比的孤独，身边的人，多好的亲人朋友，无法理解你，也无法感同身受。痛苦是一个人的。真的想回到小时候做无忧无虑的人。我得微信（qq）251695670，我想跟您，跟大家做个朋友，有过相同经历的人才能感受到。

我是因为有病导致失眠的，没晩睡到三点多，就难受的受不了，开始是一到三点多就不睡，后来越来越焦虑，导致现在整晚睡不着，现在已近半年了。太痛苦了。求助

我前段时间因为失眠的厉害吃的米氮平和氯硝西半，现在不吃了，截断反应特别厉害，已经好几天彻夜不眠了，而且头晕头紧，腿软，怎么办楼主？

楼主微信多少啊 想跟你探讨探讨

心理疏导外加药物治疗，我就是这么好的，谁能理解我们失眠的苦

谢谢楼主一年以来的持续。我还在失眠，最近调整了下心态，情绪有点点好。当然焦虑抑郁还是有，看楼主的贴，心宁静。谢谢楼主

失眠几个月，因为头不舒服去医院检查，看了超多科都没好，然后看神经内科检查结果椎基底动脉血流增速，然后还有焦虑，医生开一大堆药，症状没一点减轻，失眠越来越严重，而且头部每天都不清醒，还恶心想吐，牙也不舒服，麻木感和疼痛感，咬牙还感觉头疼，但牙医又找不到原因，害得拔了两颗牙也没好，本人又有胆汁反流性胃炎，也在吃药，但现在经常头不舒服，犯恶心，从来不晕车，现在坐车就头晕想吐，每天完全不想睡觉，累到不行都睡不着，偶尔想睡一下也感觉没睡着，每天就感觉各种病缠身，痛苦到不行，看了很多医生，牙科，神经内科，骨科（颈椎）感觉医生都不知道哪出了问题，颈椎拍片说有点小问题，完全不严重，看了牙齿聂颌关节，也拍了片子，拍子显示双侧聂颌关节紊乱，但医生简单检查又说没什么问题，冬天稍微注意关节保暖就行，从胃不好，到现在吃快一年中药和西药，没一个好的，害的工作也没了，现在每天头都像被转了N圈后 不清醒，而且摇头就头晕头疼恶心到不行，牙齿每天麻木也伴着疼痛，还每天都睡不着觉，真的快崩溃了，想和大家交流下，有什么办法可以缓解

焦虑？痛苦？不要去抗拒它们，因为你根本无法摆脱它们。难道我们就不能与它们和平相处吗？接受它们在你内心的存在，并且去感受它们，不要用大脑思考，仅仅是感受，试试看会发现什么...

记住一句话，不是失眠让你内心脆弱，而是你内心脆弱让失眠有机可乘，从而走上了失眠，所以让内心强大起来才是战胜失眠的关键

请问楼主现在控制的失眠好多了吗？走出来了吗？我也才3个月，今年3月中旬有点入睡困难，没在意，但是后来慢慢查百度，才了解到这方面，发现失眠贴吧，所以我一直在努力的调节中，有时候一个礼拜也就两天通宵睡不着把！然后其他都是躺下没多久就睡着了，但是也会早醒，有个早上很奇迹，我竟然能睡到7点多，我刚开始失眠伴有焦虑，抑郁，失眠多梦，早醒，四肢酸软，白天昏昏沉沉，但是我白天都在锻炼，吃药，努力的配合医生，心情有几天会很好，有些时候因为有些事情的影响心情会差个一两天，我就知道我那晚要焦虑了，第二天只要觉得睡够了，心情这种东西就会好的，所以我不服输，世界上没有失眠，要靠自己努力走出来啊!

请教一下，其实中午睡一下行不行的？

失眠，什么方法都试了，病急乱投医，看了网上有售助眠精油的，有用过的吗？求教！！！

失眠还能生孩子吗？唉，失眠好多年了，彻夜失眠，结婚了打算要孩子的，担心自己孩子也不会生下来的，因为没有睡眠怎么会有孩子呢，自己睡不好孩子肯定也睡不好

李大哥你好，看完你的贴子后感觉很好，我最近也换上了焦虑和失眠，希望李大哥能加我QQ我有一些问题想像李大哥请教，现在正在努力的适应中。

我的QQ277353839

楼主睡不好，头晕四肢乏力耳鸣的时候，特别是在晚上该怎么处理？还是顺其自然么？这两天每天睡三个小时，有时候一个多小时，还是可以坚持早上起来跑下步吗？只要能睡到四个小时第二天就会很精神，还可以撸铁。

楼主，救救我，我彻夜难眠，要死了

我的QQ是150280594，求楼主加我，都要崩溃了

@有因必有果☜ 李哥您好，我也是最近一直阶段性失眠。我在知乎上面看见过您的这个介绍，但是在贴吧里面连续看了三遍。真的是对我有很大的帮助，积极的面对失眠是您给我传递的最宝贵的资源。想和您更深入的聊聊面对失眠的心态同时也想在您这里获得一些信心以及动力，因为您的能量已经可以帮助别人了！我的微信heikou

吃药解决不了，我这里有解决方法，私聊我吧，我去年7月到今年三月失眠？3月调整了过来，愿意分享

我是晚上睡好，第二天人还是不舒服，人没力气，不知怎么回事！

美术生一枚，因为集训每天作业量很大白天一天都很累，晚上老是失眠有时候通宵最早都要两点才睡白天七点就要起床 中午睡半个钟到一个钟，白天特别困一到晚上就睡不着有困意一到床上就睡不着 怎么办？

这一年因为工作原因经常去日本，美国和德国，闲暇之余顺便对其他国家的对失眠的处理办法作了详细的了解，接下来的日子我给大家作详细介绍，我觉得我已经跳出了顺其自然的要求式思维，在心理上从根本找到了怎么消除焦虑紧张的点!

真的太感谢楼主了，您的心得和积累对我们这些失眠患者有着莫大的帮助和信心！也为你的康复感到高兴！希望我们所有背失眠所折磨的大家都能早日迎来开心和自信！

静不下来一静下来就会乱想

感谢楼主的关注。我现在处于失眠恢复期，主要问题是多梦，早醒，睡眠质量不行。不过我对自己有信心，我相信我一定会慢慢好起来的。

我就是闭着眼睛也不焦虑就是很难入睡？

建立自信，心理很重要。

我失眠两个月

我失眠两个月，怎么克服心理障碍，以前睡眠特别好，突然之间，具体因为什么我也说不上来了，总之现在就是天天睡不着，白天总担心，深恶也不想干

我情况跟你很想，但我不知道什么原因失眠的，但是因为失眠了几次把我吓到了，我就整天担心晚上失眠，结果越来越严重，已经两个月了

原来如此，睡不着就是不够困，不够困就去做事，饿了吃，困了就睡。

我就是躺下来害怕自己睡不着

亲，我最开始是心跳快自己把自己吓到了，血压也高了，但是我现在就是胸口不好描述的不舒服。

楼主，我最近一年多开肠胃开始出问题，去年检查出来轻度抑郁，从19岁开始，也间断失眠十多年了，现在最大的问题是胃不舒服，大便很稀，不成形，在想要不要去医院检查下肠胃，这个跟我失眠有直接的关系吗？

感谢楼主的分享，楼主的心得我曾真切体验过，只是后面复发想干脆吃药彻底改善一下多变的睡眠，结果近两年都在断断续续的中西药间摸爬滚打，走不出来了。我想问楼主都吃过啥安眠药？楼主

楼主还在吗，我也是失眠一个月零十天了，刚开始特别害怕，买了安眠药吃了一次，背上麻麻的不敢吃了，后来买的肉蔻五味丸，吃着晚上就睡着了，早上6点准时醒，很焦虑，再后来就没吃，又吃安神补脑液和谷维素，感觉还行，清明节回家睡得特别好，但是一回宿舍就不行了，我是大一的学生，楼主可以给我QQ

联系方式?

楼主的网名取的真好，仔细想想，有了之前各种任性的因，才有后面失眠的果，怨不得别人啊

可否加个好友

楼主 我现在睡觉对声音特别敏感 有一点动静就睡不好 该怎么办

我有朋友之前失眠严重，后面睡前半野生灵芝茶，现在睡眠质量改善很多，希望能帮助到失眠的朋友们。有不明白的可以私信我~

您好，可否给我您的联系方式，我快崩溃了，求您救救我！

现在失眠了

楼主，楼主，有所相似

怎么联系楼主？我也是失眠

很认真的看完了你写的所有。有痛苦，挣扎，绝望，到最后的释然。能与失眠好好相处，你内心很强大，以后不会有什么难倒你了！如果一直有人说失眠不会引起疾病的说法。这世上也不会有失眠了。一直搞不懂人，你吃饭可以少吃一点。觉少睡一点怎么就不行了呢？

失眠完全靠自己调理，再大的医院，花再多，最后还是自已调理自已

可以用能量疗法治疗失眠

楼主，能加你微信吗？感觉脑袋不是自己的了，但依然不敢睡！生不如死！

我是俩个孩子的妈妈！想着第二天还要如常照顾孩子，焦虑得不行！

李哥你好，我是长期中午睡不着有十年症状了 晚上可以睡着 但因为这曾经自杀的念头出现过上百次 到现在逐渐的看开 没那么想自杀了，但还是很痛苦 失眠没发生之前因家人发生病故等连续几件大事 对我也造成了一定的压力，再加上我个人也是追求完美的一个人 请问楼主我这中午不睡算病吗 该如何应对

我是家里的希望，所以对自身的标准要求也高一些 工作上很想追求成功 但因为这事对我工作生活上都造成了很大的影响 让我我很无奈痛苦 现在想只要能睡好 让我辞职干什么都行

中午睡不着，没有关系!晚上可以睡就好了

吧主已经不来贴吧了，每天负能量的倾诉，谁也受不了。是我就不行。心理承受力太差。不过还是期待吧主回归，哪怕就说上简短几句失眠不是事。吧主可能也累了。我理解，很多人上来就求救，心里也不舒服啊。

失眠几年了，不见好，黑眼圈逐渐加重，脸色越来越难看，每天睡3-4小时或者通宵。

失眠的人多按摩胃经和大肠经，和颈椎耳下那一片，效果杠杠的

楼主，我失眠半年多了，感觉就是躺下睡不着，晚上很晚睡，早上很早就醒，每天都在一个恶性循环中，很绝望

你好，请问您的微信可以发一下吗？

两天两夜没睡了，最近两天快睡着时肌肉紧张，不由自主打颤，惊醒，无眠，如此循环，我到底怎么了，吃着中药也没有任何效果。

你是失眠 还有惊气，心神不宁，肾无所养，要注意治疗方法，找准病因。

没真正失眠过的人 是不知道什么是失眠，不知失眠人的痛苦和精神痛苦。

楼主，我是一名高二学生，才开始失眠，是因为大半年的和寝室的同学熬夜熬出来的，现在吃中药调理，有效吗？

楼主，可以加你微信吗？我是一名宝妈，失眠十几年了，整个青春都在失眠中度过了，经常会来失眠吧看精品帖，虽然有所好转，但还是反反复复，感觉还是突破不了心里还是有一种恐惧在，而且不能看负能量的东西，会紧张，害怕，焦虑，

找个心理咨询师，费用3000到5000

我失眠10年了，因为高中时压力大导致的，现在一身的病,28岁，却感觉自己70岁了，什么都尝试过了，就是睡不好，

楼主，我本身失眠就较轻，年龄小，全是心里因素导致，最近我晚上睡觉不焦虑，但总是睡着的比较晚，我也不着急，因为凭我几次经验知道只要平静总能睡着。不过好像睡着的比较晚，我不看时间，睡着前能听到我爸打呼噜声还有我旁边弟弟深深的呼吸声，估计他们都睡着了。我这应该没什么问题吧

看了精品贴，心态好了，不焦虑，知道焦虑也没有，但昨晚不知道为啥脑子里一直活跃，可能潜意识里还有点着急吧，没看时间，估计很晚了。然后就想了点别的事情就睡着了。这是为啥？

眠一，外敷涂抹剂，不吃药不打针，无副作用无依赖性，改善睡眠问题，可以咨询我

楼主您好，我吃了一年的米氮平，睡眠好了以后就逐步断药，断药半个月后睡眠就不好了，有时能睡个五六个小时，有时只能二三个小时，现在中药调理了二十来天，还没起色，这几天一直在看您的贴子，也在调整自己的心态，不知道这恢复期要多久？

早醒或者睡不着的时候，是静躺着吗？还是起来找事做？

最近失眠，看了楼主的回复很有启发，以前我爱运动，从来不失眠，最近工作，小孩，家庭..繁琐事情，“缺少运动....”是不是就是失眠的原因呢？

楼主，很困很困但就是无法入睡怎么缓解？

整个人晚上精神的很，闭上眼就是找不到睡觉的门路，白天还犯困依旧睡不着

楼主，握手，可以加微信吗？求助，热盼！

告诉我你的微信

你好楼主我应该是轻度失眠 就是心里问题在意太多想的太多可能已经有点神经衰弱了每天就是在意睡眠睡觉的问题但就是睡不着比如晚上睡得很晚一晚睡了三四个小时清早很难受但是过了那个劲就很有精神了也感觉不到困，就怕身体承受不住，但是也感觉不出来

能加你微信吗？我也是失眠几个月了，焦虑

楼主你真厉害，心强大，但是我很怕。以前我就因为一些事焦虑抑郁失眠两三年，在家休学一年好多了，一来上学就又失眠了，是不是和同学住宿舍有关系啊

感谢楼主，我是一枚小医僧，上班之前几乎从未失眠，上班之后就经常失眠，帮助很大，谢谢！

失眠太痛苦了。我都想自杀了，整宿整宿睡不着

曾经三天三夜神经跳的失眠 整个人疯了一样 什么药都吃过 现在慢慢好了 是有方法的

我也失眠了

楼主，我看吧里很多精品贴的前辈有些失眠很久，好多年了才戒药，我一直比较好奇的是，那在刚失眠初期的时候为啥不戒药呢，那样是不是更好戒？比如刚失眠几天一个月的话，那样靠决心毅力是不是更好戒？

我失眠不到一个月，那如果不吃药靠自己调节可以好吗？还是得吃一段时间安眠药才能戒？我在一开始一周是两天没睡，然后过两天快到天亮睡两小时，然后又有一天可以睡后面又整夜没法睡，我这种情况靠自己调节能好吗？

本来中午都能睡，后面去医院被吓到焦虑症复发，结果中午都没法睡，明显严重了。

说什么失眠，等你几天不睡觉的时候你就不说失眠了

早起和运动比较有效吧，减少压力

失眠

吃药效果还是蛮好只是会形成依赖。

楼主 个人失眠三周 看了您写的文章 现在信心倍增，希望能有幸跟您交流到更多的经验 目前我正在积极自我调整 我的微信是yu0814a

加我微信，会反复失眠，焦虑，微信号 13917612334

楼主您好，从头到尾看了您的每句话每个字，很有帮助，最近睡前焦虑减轻了些，能私信吗？想继续从您这位榜样那受鼓励、受益，能彻底戒药、自救、不再失眠，多谢！

就是久病成医，什么事情都想得开了

我是严重时候什么都不想就是没有睡意。其实就是神经递质紊乱了，不是我们能控制了的，自身体会

我看了你推荐的书《当下的力量》，我觉得这样书可以反复看，对我很受益。关注了当下，心也就慢慢地平静了，我现在经常试着去放空大脑，焦虑的东西都是自己想象出来的世界，是未来的世界。加我微信13917612334，希望跟你多交流。

还有什么好的书在推荐一下

和失眠说再见这本书也可以看看

我觉得你应该学会压力调节，不要盯着失眠，

感谢楼主真心、细致的分享！在您的经验里受益匪浅！我吃了一年半的思诺思和佐匹克隆，现在成功戒断安眠药一周，从彻夜不睡到睡两个小时到昨晚睡六个小时，并且有信心以后再反复失眠也不会再碰触安眠药。从去年开始因为财产和感情的伤痛导致严重失眠，眼睛困得要命但大脑丝毫没有睡意，白天晚上都不睡，心理医生、中成药、各种食疗和运动都拼命尝试了但丝毫无效，最终每天吃一片思诺思或佐匹克隆入睡。即使吃药睡觉也是每晚睡三到五小时，并且晚上吃安眠药白天会有药物残留，导致白天大脑分散、头昏眼累。大家努力都戒了吧，其实哪怕一夜没睡着第二天也是注意力不集中，跟安眠药白天药物残留结果是一样的。我的戒药可以说是绝处逢生，月初去医院查体有乳腺结节、溢液但无大碍，医生问有没有吃激素类的东西，我想了想没有，又问吃没吃安眠药，我说每晚吃褪黑素和思诺思，医生说是这些药物的副作用。当时害怕了有戒断安眠药的想法，但是晚上睡不着还是忍不住吃了思诺思，没吃褪黑素（属于激素类）。过了两天去医院开思诺思，结果医院管控的严格了，只能去心理科或神经内科挂号排队开药，因为开一盒药排队俩小时，医生从电脑上拉出来我的开药清单，每周都有触目惊心，永远忘不了那位医生即无奈又鄙视的表情，当时就下定决心要么死要么彻底戒药。当晚确实没吃药，躺在床上看了会《和失眠说再见》，又闭目养神休息，也试着吧友们说的把手放腹部把注意力集中在“呼吸”，但还是一夜无眠，好像六点左右时突然很深沉的睡着了，七点闹钟吵醒，这一个小时睡得很好。后面第二天开始睡俩小时，到昨晚六小时，现在精神非常好，并且深信会越来越好。

感谢楼主的分享，我是因为服用抗生素而导致失眠，又因为失眠引发焦虑，目前晚上服用抗焦虑药物和睡前服用半粒右匹克隆，但老是四五点就早醒，醒后无法入睡，早上运动完后，去上班白天又困的不行，给生活和工作学习带来了不小的麻烦，您能给我些建议吗？

失眠要治断根只有靠自己，根据我两年失眠经历来说，失眠百分之九十以上是心里恐惧失眠而失眠，所以所有的药物治疗都沒什么效果，最后还是要靠自己的毅力战胜它。

早醒很正常，我在恢复期也是经常早醒，我早醒了一般爬起来看着书，电视，很多时候就又想睡了，然后上床睡觉，一般可以睡着，有时候没有睡意了，我就六点左右去跑步，反正是不紧张，不恐惧，不焦虑，平和对待睡眠问题，慢慢就正常了

可以加你好友吗？

很简单，就看你用不用，不打针，不吃药，保证好用：就是每天睡觉前，在手机里打开喜马拉雅软件，找一个经典音频，如心经，金刚经，法华经等，定时半小时或一小时，听着听着就睡着了，不信你试试看

前段时候老是失眠，去中国中医科学院西苑医院医生给开了一瓶复方酸枣仁膏吃了一瓶后感觉还是挺有效果的睡眠改善了很多！希望对大家有所帮助

Hb:

|  |
| --- |
| 用中药去心肝之火丶用西药抗焦虑和抑郁丶再加淡定丶顽固性失眠可以战胜 |
| 顶 |
| 小剂量的西药能引领中药突破血脑屏障丶发挥中药治本作用 |
| 怎样破解安眠药加量一一即抗药性的难题丶安眠药初用效果好丶随着肝脏破坏酶的增多丶安眠效果降低甚者失效丶令医患为难丶西医采用换药或加服其他精神药丶身心受到伤害丶因此令失眠者骑虎难下丶这就要引入中医原理丶大家知道400味中药用了几千年丶君然没产生抗药性丶始终有效丶其原理明天再说 |
| 中药与西药的最大不同是一一前者是混合物后者是纯净物丶肝脏能认识单一物并产生破坏酶丶使药物失效丶故耐药性难免丶今中西药同用构成复方丶其化学成份及其复杂丶肝脏没办识别丶也就无法产生破坏酶丶又由于中西药的协同作用丶极小剂量的西药就能产生催眠作用丶因此不需要加量丶根据中医理论可将失眠分为情绪性和病理性丶前者找出原因并解决则不药而愈丶后者则需用药丶中医辨证将失眠分成若干类丶且都有对应中成药与西药配伍丶分型以后再说 |
| 情绪性失眠分为一一读书丶考试丶找工作丶婚姻丶炒股丶生意丶升官丶房奴丶和应激反应等造成的失眠丶药物不能治丶只有淡定丶但太难做到 |
| 情绪性失眠的病因一一肾上腺大量分泌去甲肾上腺素丶令神经高度兴奋丶故只能不睡 |
| 顶！楼主总结得各条都很有用。不排斥药物，也不完全依赖药物。各方面综合调整，所有失眠都可以战胜！ |
| 病理性失眠中医分型如下 |
| 1丶肝郁化火型```````````````````````````````````````````````````````````````````````2病因一一怒伤肝丶肝气郁结丶郁久化火丶上扰心神丶心肝火旺丶不能入睡``````````````````3症状一一失眠丶性情急躁易怒丶多梦易惊醒丶胸肋胀满丶叹息丶冒火丶口苦丶目红丶不思饮食丶小便黄丶便秘丶舌红苔黄丶脉弦数``````````````````````````````````````````````````4方药一一龙胆泻肝汤加味或龙胆泻肝丸日服两次[6克一袋]丶晚前服加0丶4mg阿普 |
| 失眠改善后慢慢减阿普丶每周减四分之一片丶其他类型以后再说 |
| 龙胆泻肝丸清热解毒丶且解阿普之毒性丶保肝护肝 |
| 失眠的社会学证明一一医学家说失眠是病症丶社会学家说失眠是阻止人追求理想的最有效手段丶多少美好的梦想被失眠粉碎丶多少人生的追求变成海市唇楼丶失眠摧毁人的意志丶最后一亊无成丶吃药吧有副作丶修练吧耗时间丶硬顶则身体受不了丶哎纠结啊丶人类为理想要负出如此重大的代价丶如果没有失眠将多么幸福丶失眠使无数英雄尽折腰丶悲剧啊丶老天不公平 |
| 2丶痰热内扰型```````````````````````````````````````````````````````````````````````病机一一肝胆之经有热丶有痰丶痰火内盛扰乱心神``````````````````````````````````````症状一一心烦失眠丶噩梦多丶易惊醒丶腹胀闷丶口苦恶心丶头沉重丶咳痰不思饮食丶目弦丶胸闷丶舌红苔黄腻或白腻丶脉滑数``````````````````````````````````````````````````````方药一一黄连温胆汤或礞石滚痰丸丶佐阿普一片 |
| 用有机化学原理分析西药丶西药是用化学的方法合成丶精神类药绝大多数是生物碱丶即氨的三个氢原子被各种有机或无机官能团取代丶形成各种生物碱丶这些碱在空气中不稳定丶于是加盐酸丶氢溴酸丶酒石酸等形成有机盐丶西医是法制医学丶通过武力使捣乱的神经听话丶所以必须天天吃安定类西药丶使之团结丶故依赖性难免丶中医是协调医学丶通过药物与捣乱的神经谈判使之改邪归正丶故没有反抗丶两种医学的结合使失眠成为可以战胜 |
| 3丶肝郁肝阴虚型丶此型最多``````````````````````````````````````````````````````````病机一一肝失条大丶长期失眠丶服大量西药丶肝阴耗损```````````````````````````````````症状一一彻夜不眠丶健忘丶滴水声可惊醒丶头晕耳鸣丶心悸心烦丶干呕丶出污丶既怕热又怕冷丶手脚心热丶四肢不温丶男子遗精丶女子梦交丶舌红苔白丶脉按之沉细弦有力```````````````治法一一疏肝解郁丶养心安神````````````````````````````````````````````````````````方药一一四逆散合左金丸合甘麦大枣汤加半夏丶远志丶菖蒲丶酸枣仁丶石决明丶磁石丶五味子丶慢慢减安眠药丶一月为一疗程丶加服抗抑郁药 |
| 减药办法一一毎天用剪刀剪去一点点丶半粒芝麻量丶中药跟进 |
| 我是一名即将大学生我是去年11月25日开始睡不着的，一开始的两天是身上出虚汗，之后的一周，晚上能睡5个小时，但是醒了就睡不着了，入睡很快。但是后来就入睡比较困难，睡3个小时就醒了，怎么也睡不着，最近睡觉感觉心跳的厉害。怎么办啊，我白天没精神，注意力不集中，看书看不到一分钟眼睛就干涩。 |
| 关于依赖性一一西医是建立在雇佣军原理之上的丶他的强势介入取代了生物的本能丶他的可靠性和精确性丶令其他医学失色丶但武力手段只能治标不能治本丶故依赖武力丶获得睡眠丶一但不雇佣失眠又回来捣乱 |
| ``4丶阴虚火旺型````````````````````````````````````````````````````````````````````病机一一阴虚内热丶心阴不足扰乱心神`````````````````````````````````````````````````症状一一心烦失眠丶手足心热丶口干盗汗丶健忘耳呜丶腰酸梦遗丶心悸不安丶口舌生疮丶舌红无苔丶脉细数丶消瘦````````````````````````````````````````````````````````````````方药一一天王补心丹或天王补心丸加丹参片丶佐四分之一片氯硝丶得效后慢慢停西药 ````````养血安神片可用 |
| 我母亲失眠六年多了，六年以来从未睡过觉。请问该怎么治 |
| 病理性失眠只要结婚生育后丶任意吃药丶中西配伍效果好消费低 |
| 苯二氮卓类五十年的临床使十分安全有效丶只要低于1丶5mg没有副作用 |
| 抗焦虑的苯二氮卓类的依赖性被妖魔化丶现代科学的精髓就是依赖丶电丶能源丶汽车丶手机丶电脑丶电梯丶各种家用电器和富含化学成份的食品丶那一样不依赖丶若有一天没这些则无法生活工作丶故依赖是必然丶只要科学使用则利大于弊 |
| 5丶心脾两虚型``````````````````````````````````````````````````````````````````````病机一一长期失眠丶饮食下降丶心脾气血虚丶健忘丶心慌丶乏力丶便溏````````````````````方药一一人参归脾丸佐氯硝半片丶帕罗半片 |
| 心梗支架后失眠怎么办？楼主，盼解答！ |
| 6丶气滞血瘀型``````````````````````````````````````````````````````````````````````病机一一气滞血瘀``````````````````````````````````````````````````````````````````症状一一头痛丶胸痛丶低热丶天亮出汗丶肌肤甲错丶口干丶眼涩丶顽固失眠丶安眠药无效丶手掌红丶舌质青紫丶有红点瘀斑丶百药不效```````````````````````````````````````````````方药一一血府逐瘀汤加味或血府逐瘀口服液丶佐氯硝半片 |
| 感觉学习压力大 晚上上床后很难入睡 睡不着时心里就很焦虑，很着急 就在想：怎么还没睡着啊” 之类的 这种属于哪类？ |
| 本人，男性，年龄三十八岁，国外工作，公司一般管理人员。失眠多年，最近加重，回家后病情明显减轻。每晚睡觉时快要睡着时，以前感觉像在冰面上滑到，浑身一惊，瞬间被惊醒，强迫自己睡觉，一会儿又被惊厥至醒。最近一二个月，似睡非睡之际，朦胧中感觉脑袋嗡一下，瞬间辐射到全身，一会儿身体发热，浑身出汗，再次强令自己睡觉，又是惊厥，混身燥热，夜静之时，每每让自己的呼吸声惊醒，偶尔墙上发出细微的破裂声，大惊，严重时手脚伴有有意识的动作，如此反复，每夜直至凌晨二三点，吃一片舒乐安定才能睡去。近两周连接发生三次遗精现象（我根本没往别处想）。受失眠影响，身体每况日下，免疫力降低，二十天内接连两次感冒。自己也努力，研习太极拳三月有余，以前每天跑步等等，全无疗效，无不堪言，想要放弃此份工作，回家专心养病。请问楼主，我的这种现象属中医辨证中什么症状？如何治疗？谢谢！ |
| 我，五心烦热，通宵失眠，一直吃药，五心烦热去不了，所以失眠也就一直在。怎么办。谢谢 |
| 关于阴虚的解析一一中医认为五脏六腑都有阴虚证丶潮热丶盗汗丶亢奋丶口干丶尿黄丶便秘丶舌红无苔丶进行消瘦是为主症状丶失眠是伴生症状丶西医的甲亢丶胃病丶结核丶肝病丶肾病丶植紊丶更年期丶高血压丶糖尿病都可形成顽固的阴虚症状群丶中医能治但需较长时间非普通丸药能疗丶故此型失眠必须主治原发病方能战胜丶另外sy伤精失眠也属此型丶因此失眠后面的原因及其复杂丶找出病因是为上策 |
| 7丶心胆气虚型``````````````````````````````````````````````````````````````````````病机一一心气虚丶心神乱丶胡思乱想丶终日心惊肉颤丶睡后惊醒丶心乱跳丶气短自汗丶胆气虚丶则恐惧担心丶不能决断丶反复推敲``````````````````````````````````````````````````症状一一虚烦丶易惊丶恐惧丶担心丶东想西想丶气短自汗丶失眠丶舌正常或淡```````````````方药一一安神定志汤加减或温胆汤加减`````````````````````````````````````````````````佐阿普一片丶帕罗三分之一片 |
| 7型就是官能级失眠 |
| 好帖要顶！找到根源有点难，不知怎么的就失眠了，说不清什么原因。 |
| 中医说肝是肾之子丶心是肝之子丶失眠症以肝为病变中心丶肝郁丶肝血虚丶肝阴虚都伴失眠 |
| 怎样服中药丶精神疾病只需少量丶丸药3g分两次服丶汤药20ml就可以 |
| 西药的化学结构丶苯二氮卓类由于取代的官能团不同有唑仑和西泮之分丶交换使用可欺骗肝脏丶降低抗药性丶减少剂量丶阿普与氯硝结构差异大丶艾司与罗拉也大丶而罗拉与氯硝同为西泮 |
| 8丶心肾不交型``````````````````````````````````````````````````````````````````````病机一一水不济火丶心火独亢丶心肾不交丶心神被扰````````````````````````````````````症状一一头晕耳鸣丶咽干丶精神不振丶男子遗精阳痿丶女子梦交丶腰膝酸软丶舌尖红丶苔少``方药一一交泰丸加味或交泰丸丶六味丶杞菊地黄丸丶佐一片艾司 |
| 心理动力学证眀sy强力兴奋神经丶久则神经衰弱心肾不交丶再听中医特化肾虚心情纠结造成肝郁丶久则失眠丶其证为8型 |
| 说实话，现在对中药不抱多大希望了。喝了三个多月的中药，效果不显著。而且脸发红。以前比较白的。这几天基本无眠，昨晚大概有一小时的似睡非睡。现在连吃舒乐安定都没用了。我的最大问题是入睡困难，睡下有些心慌心悸。常常感觉快要入睡了，心“啪”一跳，人又清醒了。睡不着的时候后背发热。手心也比较热。原本夜间口干口涩，现在有所改善。肠子一直有问题，气多，大便细，排便不尽。吃了中药后，肠气更多。舌苔一直有，有时还比较厚。白天精神还好。能正常开车，上班。就是后脑勺发胀，记忆力明显变差。请教楼主，我是属于哪一类呢？ |
| 肝从小就不好。。。。怎么办。。。。。。。有肝上疾病 |
| 好帖子顶起来。。。请问楼主，我晚上睡觉总是感觉手心发烫，手不知道摆哪里好，而且总是找不到舒服的睡觉姿势是怎么回事呢。。。 |
| 从上大学的时候开始失眠，到至今20年了，长期以来，去过北京301医院、天坛医院、安定医院就诊，说是抑郁症。吃过好几麻袋的中药，各类抑郁症、安眠药，都没有好转，失眠照旧。每天服用安眠药，好的情况下，能睡3-4个小时，不好的时候是彻夜难眠。为了休养，辞掉了领导职位，天天上午不上班，下午去混日子，但是病情没有好转，这样下去，什么时候才能是头啊，真有些心灰意冷的感觉。我的症状是大脑混乱，时刻想睡，但一躺下就没有了睡意，或是整晚彻夜不眠，眼睛干涩，思维混乱，怕冷又怕热，心烦意乱，注意力不集中，怕光、怕声，记忆力严重下降，有时候睡着了，噩梦不断，会惊醒，会盗汗，饮食还可以，体重降了10斤（但还是标准体重）。最近服用的药物有米氮平、左匹克隆、安定、阿普唑仑、睡眠之星等，长期以来的失眠对我的身心造成了巨大的损伤，想死的心都有了。最近上网看了美国的普罗透斯脑状态调整仪，说是能调整大脑，可靠吗？有没有用过？另外有没有有懂医的，看我是什么类型的失眠？怎么才能根治？ |
| 楼主你好 我是属与22点躺下一直到后半夜3点才能小睡一会的人白天也没觉 一年多也不知道困叫何物 非常难受 有时候想活着这么难受还不如死了算了 工作和家庭都挺好 没有任何原因 就这样了 药也吃了很多 安神胶囊 枣仁安神胶囊 敖东安神补脑液 中药汤也喝过 真不知该怎么办了 |
| 睡不好就心烦 有时候还爱哭 舌头发紫 头也发晕 发沉 害怕老的快 谁能救救我 |
| 为什么学生有失眠丶中医认为久视伤血丶久坐伤肉丶脾主肌肉丶肉伤则脾虚丶脾虚后天之本伤也丶精生血丶后天之精缺乏丶故血也亏虚丶肝藏血丶血不足则肝血虚丶肝开窍于目丶于是近视丶目糊丶眼干涩丶头晕丶头痛发作丶久则失眠丶脾虚则乏力困而不睡丶痛苦万分丶由于处于青年很难用西药丶故选择中医为上策丶补肝血肝阴 |
| 失眠是身体发出的重大信号丶绝不能轻视丶尽快找出主客观病因丶系统治疗为上策 |
| 春天来了肝火上升丶失眠加重丶疏肝清热丶吃点杞菊地黄丸和舒肝丸 |
| 你好LZ，我晚上入睡难，睡眠浅，多梦，总是在凌晨4点就醒了，醒后很难再入睡，脸上动不动就长满脸痘，请教这种情况如何是好啊 |
| 楼主您好，我想问下我属于什么，大概1月份开始失眠，有心跳加快的感觉，烦躁不安，以前做肝功能都正常，一三五是加号，但是胆红素偏高，半年前体检，只有一和五是加号，胆红素正常了，其他都正常，现在睡不着，总感觉是肝有问题，睡觉一般都能睡够6个小时左右，只是很容易醒，一周至少有3天会失眠，舌苔有点白厚，感觉心情对睡觉影响很大，我和妻子多聊聊的时候就能感觉情绪明显能平稳下来，没吃过药，睡眠好的时候很正常，如果有一天不好，一般就会连续几天睡不着，然后自我调节就又好了，如此反复了大概有4次了 |
| 我父亲曾经有过一次很严重的失眠，医生说他是神经衰弱，给他开了叫什么谷氨酸的东西，然后就好了，没复发过，晚上喝牛奶吧 又容易出汗，胃口一直很好，睡不好也不会影响食欲 |
| 我是一名大一学生，从小就入睡困难，一定要很困的时候才能睡着，现在晚上不到两三点根本睡不着，不过因为在放假，硬睡的话一天也能睡六七个小时，手脚常年冰凉出冷汗，希望楼主能够指点一二，这是什么原因，该怎么调理，谢谢了！ |
| 我是高考之后就睡不好了 有个四五年了吧 各种睡眠状况吧 有时候是睡着了 但是梦很多 整个晚上都在做梦 特别累有时候是根本睡不着 要到2、3点才能睡还有时候就是睡4个小时一定醒 后面就睡不着了或者睡着了也是一直在做梦请问下楼主这样要吃什么啊 到现在还没吃过药 褪黑素能不能吃啊 特别怕依赖安眠、药 |
| 楼主你好我是大学快毕业时得的失眠，容易着急生气，头痛，肩痛，后背疼，心烦，夜里焦虑时会心慌心跳加速，气短，浑身没劲，眼睛干涩，便秘，不知道我是属于什么类型的病情呢？请老师帮我分析一下 |
| 先给楼主拜个早年。再请教一下我的症状属于哪一类，有时候晚上睡不着，10点多钟上床，2点能睡着；有时候上床后一会儿就睡着，但是睡2个小时或者3个小时就醒，醒了有时候能在睡着，有时候就瞪眼到天亮，其他的症状还有舌苔厚（我认为的）稍微有点黄，心悸，没有胃口，不想吃饭，以前胃胀，便稀水状，后来吃舒肝和胃丸（胃胀的时候吃）而且喝那个薏米粥（连续4个月）后，胃不胀了，但是不饿，便不再水状，但是还是粘；尿黄，手脚心热，但是后背冷，容易感冒。西医说我是神经症，中医的说法就多了，有说肝郁、肾阴虚的，有说心脾两虚的，有说脾肾阴虚的，还有说肝湿的，哎听着就乱，钱没有少花，但是不能确定方向。麻烦楼主给诊断一下下，叩谢了，哦对了，我很瘦，40岁。 |
| 你失眠好了么？ |
| 9丶胃不和型````````````````````````````````````````````````````````````````````````病机一一胃不和则不安丶失眠丶胃痛丶饱胀`````````````````````````````````````````````分型一一实证丶虚证丶胃神经官能症``````````````````````````````````````````````````实证方药保和丸丶消食片`````````````````````````````````````````````````````````````虚证方药胃苓汤加味丶一贯煎加减`````````````````````````````````````````````````````神经症一一辩证论治佐帕罗西汀半片或其他抗抑郁药少量 |
| 失眠与追求完美成正比丶与淡定成反比丶农民工没有失眠的资格 |
| 特别要说明丶失眠患者中有四成是官能症造成的丶这部份患必须依赖苯二氮卓类丶舍此别无它法丶且只需小剂量服终生服用与高血压丶糖尿病类同丶只能平衡疗法 |
| 我自己都不知道我属于哪种。能能否在电话里具体谈。我给你打个电话吧。我先留下电话18050270522 |
| 手脚冷。睡着了就做梦。心烦。老是被动的想事情。自己控制不住。老遗精。关键是吃点热的东西就头疼。喝点排骨汤就头里神经感觉特别疼。就睡不着了。什么药都没有效果了。有时喝点热汤也会引起头的神经疼 |
| 中国首席睡眠专家李舜伟说失眠只是一个症状丶其后面的曲隐多如牛毛丶单纯失眠者及少丶中医说五脏六腑之病皆令人失眠丶因此找出心理丶生理疾病丶方能有解丶吃安眠药是最后手段 |
| 你好 我妈妈失眠痛苦十几年了 一晚上只睡两三个小时 睡几分钟就惊醒一下 还叹息 同时白天伴有眼干涩 心蹦 爱发脾气 颈椎不好 爱操心 去年还开始斑秃了 她老担心自己有病 天天问我吃点什么药能好用 请问老师这是什么病 该怎么治 如果长期睡这么少 对她寿命有没有影响？我不忍心见她这么痛苦 |
| 我五心烦热，失眠，浑身疲乏，不想运动，关键是一走路就困乏，两腿特别疲劳。是不是\*\*亏损了，该如何进补 |
| 楼主你好，我曾经是一个失眠患者，目前应该好了，但是总会有那么几天反复，昨晚又是一夜未睡，我发现了一个规律，我喜欢晚上去打篮球，每次晚上打完篮球睡眠就会出现问题，希望楼主帮我解答下是什么原因引起的，万分感谢！@不可能挑战1957 @danyu1997 |
| 楼主是高人。不过失眠吧里的人失眠都很严重，得提倡禁欲，节欲，戒手银（自慰）。不然很难治好。 |
| 睡不着时我试过，听歌，抄佛经，念佛，看书，都不管用，就是不困，有时候有些困意，躺下就是睡不着，很痛苦。我就是思虑过重，脑子里时刻都在想事情。感觉自己好累，最近自己控制不想。帮我看看吧，谢谢您，祝大家都健康快乐！ |
| 谢谢您的回复，我的精神压力来自，我母亲一直和我生活，她和我所有的家人都吵过架，我一直很自信母亲不会和我发脾气，因为我脾气不错，我对母亲有求必应，近我最大努力，母亲来自农村，没有工资，所有生活来源都靠我，并且我家兄妹3属我生活还不错，可是母亲近2年什么难听的都骂我，还出手打我，就说我要把她药死。她68岁了。我是个要求完美的人，母亲拿着一米多长的大钢筋追着我打的时候，我都吓的抽筋了，后来就烙吓了一个心揪着痛，再就失眠了。 |
| 心理疾病的怎么办？？ |
| 您好老师！ 我最近失眠严重 每天都在潜意识睡眠 整宿都在做梦 睡眠很轻 伴有严重耳鸣 想心静时 或睡眠中特别轻的声音由耳鸣传遍全身 浑身一惊 瞬间惊醒 心烦意乱 四肢无力 眼花 头昏头胀 记忆力减退 后背发冷 没有精神 眼干眼涩 两周3次遗精 没有找过医生 因为现在院方医德很差 现在严重影响工作 麻烦老师！ |
| 老师你好。我失眠三年，近半年失眠加重，通常凌晨三四点醒来就很难入睡，一般都是到天亮，伴有右太阳穴疼痛，耳鸣，眼睛干涩视力下退，记忆力下降，胸沉闷没精神，好痛苦我女才22岁要肿么办？ |
| 楼主打扰了，您真是行家啊！我父亲经常失眠，又有肺气肿，相当遭罪。他的情况是这样的：刚一闭眼想睡，猛地惊醒了，然后就没有觉了，白天也不睡。以前吃安定，现在安定也不管用了。我以为是经常吃西药影响的。希望您给开个方，谢谢！ |
| 我也不知道自己是哪种失眠，从产后就开始了，宝宝现在一周了，开始是因手术紧张失眠，回家吃了一次安眠药调了都能睡了，后来在月子里妈妈婆婆闹矛盾，生气，老公也不理解，就这样到现在。 一直喝中药，基本没停，中医说血虚内热，西医说神经衰弱，吃过几天谷维素和维生素b1.几次安眠药 。 最近又是每天只能睡一两个小时，就觉得没睡意，心里很是烦躁，老是忍不住流泪，不知道这样什么时候能结束。老公不理解还和我生气吵架，真的好绝望，对生活，对家庭。 有时候觉得什么也不想，就是睡不着，主要如说特别困难，腰酸，口干。 求帮助 |
| 如果失眠可战胜，那就把失眠理解成了某种东西，这本身就是个错误的假设。失眠是个概念，没有对应物，只有经验，我们对这种经验的不合理看法会产生痛苦，我们要消除是不合理看法，改变经验。所以，失眠是可以疗愈的，我认为这样说会不容易被误解。 |
| 楼主我就是心跳感觉明显 晚上睡觉老感觉心在打颤 很难受搅得我心神不宁无法入睡 求楼主一定要给我支支招 很长时间了 |
| 阿普是什么，艾司是舒乐安定？好多药都是简称~~这些西药医院才有得开吧....普通药店能买吗 |
| 又二三事请教不可能叔：1：我的失眠至小性格内向，青春期时睡前想成人之事（但没sy），兴奋，长期而形成的失眠，后来又暴饮暴食坏了肠胃，但后来内镜也无大碍，但腹部总觉不适，现在人不能睡不能吃，人也极瘦，腰痛，每晚吃氯硝协助睡眠，这情况中医角度来看这应该如何解决2，现在我每天在吃酸枣仁汤、人参制片，灵芝制片，六位地黄丸，阿胶调养身体，偶尔还会五子衍宗丸，这种吃法有没问题先谢 |
| 月子睡不好 梦多 产后输血 之前没有失眠过 总担心宝宝还有一些家庭原因 睡后都是梦 爱醒 醒后难睡着 现在仍是产假期间 身体迅速消瘦 面色黄 早起大便很快 不成行 无力 看医生开了疏肝解郁 清开灵还有汤药 |
| 还是没有好转 |
| 我儿子是学生 身高180体重122 脸颊瘦（整体也很瘦） 18岁 男 他的失眠是因为学习压力较大，还有天生敏感喜欢想七想八。白天头晕晕沉沉的，上课注意力不能集中并且有时会暴躁 眼酸腰酸 会梦遗 晚上难入睡。。请问他该吃些什么中药？ 急求 |
| 请大师帮我看一下，属于什么类型早醒，两三点醒来，就两三个小时睡不着，天亮时断断续续睡着。梦多，稀奇古怪。晚上不是醒着的就是在梦里。中午会睡二十分钟，醒来耳心痛，头痛，呆会就好了。白天精神差，易疲倦。黑眼圈，双眼无神。健忘，易走神，说了上句常常不知下句怎么说，怕与人交往。37岁，女。失眠二十来年了。瘦，特别怕冷，夏天手心出汗。容易上火，口苦咽痛便干痔疮。经常浑身酸痛。月经量少，时长。胃口差，有胃病。这个样子都不知道怎么活了。请老师帮我看下， 我该吃些什么药，怎么调理。（吃补气血的药会上火）万分感谢。 |
| 请前辈帮我看一下。我是大学生,去年11月因考试心理压力大而导致失眠,一个礼拜左右后恢复，但是从那以后就发现睡眠出了问题,主要表现就是一晚上做很多梦,很容易醒并且感觉睡醒后不解乏。有时也会睡不着，脑子里充斥着乱七八糟的想法，处于半睡半醒的状态，自己也不知道到底睡着了没有。本人有2年左右的梦遗史，因为感觉不影响生活所以一直没有去看,每次梦遗之后睡眠质量都会进一步下降，2-3天后又变成原来的状态。期间也尝试过泡脚和慢跑，感觉收效甚微，不能根治。现在黑眼圈很重，脸上很糟糕，身体素质也下降得很厉害，感觉很苦恼。想向各位前辈询问是否有更好的治疗方法，谢谢！PS：因为宿舍环境嘈杂，我睡觉的时候佩带睡眠耳塞的，网上买的那种弹性海绵的，不知道是否与此有关？ |
| 失眠主要还是心理疾病，所以还是要去咨询下。 这是我以前咨询的网址www.aotean.com 你可以去咨询下。希望可以帮助你 |
| 楼主大哥 我是在睡前吃半片氯硝 不吃氯硝就整夜不眠 快两个月了 白天有在吃中药调理 像我不吃氯硝就整夜不眠是为什么？ 谢谢您 |
| 老师你好，我今年40岁，失眠一年多了，起因跟楼上有点矛盾，他晚上故意整大动静吓我，我从那开始就失眠了，一躺下就害怕，去医院吃了段时间中药效果也不好，有时候吃半粒佐匹，现在楼上没什么大动静，但只要有点动静我就心慌，尤其最近，晚上心慌的厉害，白天也心慌，我最近在吃褪黑素，是吃这个的副作用吗，每天能睡6个多小时，舌有齿印，我适合吃哪些药呢？柏子养心丸，养血安神片，丹参片。我能吃吗？谢谢了 |
| 请问， 我在吃氯硝 不吃就整夜睡不着 我现在打算直接把他停掉，不知道整夜睡不着的现象会持续多久。。。 |
| 楼主您好，看完了您里面的所有帖子，觉得您的分析真的比很多医生都要专业。我也是一名失眠患者，被失眠折磨的没有办法了才上网想寻良方。非常诚恳的想请您帮我分析一下，我今年26岁了失眠大概有2年多了，现在主要情况就是入睡困难多梦，很容易惊醒，惊醒后又难以入睡，有时候早上很早就醒了，特别是月经前期这种情况就尤为严重。导致白天人很累。身体状况是舌苔经常发白并且舌头边缘有齿痕，脸色长期蜡黄，喉咙早上起床有痰，身体很容易疲倦，有时候刚准备入睡身体又会突然的抽动一下。想请问您想我这样是属于什么情况呢？谢谢 |
| 关于轮椅[药物]。众所周知轮椅是腿脚不便者[失眠]的必备工具，因外因造成的使用－段时间就可不用。因内因造成的则只好长期使用。 |
| 好贴 |
| 楼主你好，我晚上入睡比较容易，但睡晚了就睡不着了，就是睡着感觉脑子一直在做梦。最近2个礼拜每天10点睡，半个小时能睡着，但半夜2点多，3点就会醒第一次，接下来断断续续会醒好几次，这是什么原因啊？ |
| 楼主 我的症状是 最害怕冷 不怕热 我最喜欢的就是夏天 越热越好。 我一天到晚手机冰凉 我不喝水，口干也是正常的。喝了水嘴就不干了。我的失眠是彻底睡不着，能熬一晚上也睡不着。不像其他人什么中途易醒，做噩梦什么的都没有。 我在西安上了1年，2012年的元旦 我发了41.5度的高烧少了12天。也没检查出什么。是在郑州最好的医院。后来查出来的是病毒。 然后我20年第一次得了贫血。回来后养了1个月，贫血就好了。这是补充上面的。 楼主，上面的虽然有点长，但是是我打出来的，看完好不呀。 楼主长命百岁。 |
| 大师 我是大便有时正常 有时干 第一个老中医就是我现在吃的那个熬的中药，他说我是脾胃虚弱，气血不足。第二个说的是，心肾不交。 希望大师帮帮我 |
| 我已经吃了半年多的佐匹克隆了，我感觉会把肾吃坏的 |
| 诚心求教楼主，我从去年十一月开始，睡眠一直处于轻度睡眠状态（好像醒着在思考东西，又好像是在做梦）。后来，我一直用药物控制，中医西医都吃过。没想到，症状也是没什么多大改善。一晚上，总是会在半夜醒一次（大概在一点到两点间）。有时是上半夜轻度睡眠，然后醒一下，纠结了估计一两个小时，才又入睡。有时是上半夜睡得还可以，然后一醒，下半夜半梦半醒，每次早上起床还发困，每次工作都提不起精神，真心快疯了！！！我想请教，我这种属于什么症状，该怎么解决？ |
| 咋整，记忆力不好，每天都不精神 |
| 楼主您好，我是今年一月份给宝宝断奶以后失眠的，原来偶尔也有睡不着的时候但是没往心里去，这次一连三晚没睡着就着急了，往心里放了，觉得自己闭上眼眼珠就不停的转停不下来，我觉得自己有点强迫思维。有网友推荐我吃谷维素加b1我觉得效果还行，反正也是时好时坏，老是反复。所以近几天找了个专业治失眠的医院看了看，结果他给我开了一大堆治失眠的药物，不但没起到作用反而加重了我的心理负担。我原来一晚上也能睡个四五个个小时，最近一直就半梦半醒。偶尔换个环境反而睡的很好，我觉得自己心理作用特别大。谷维素还能继续吃嘛？再配点什么中药呢？麻烦了。 |
| 我现在情况是这样的，入睡很困难，睡了之后也不知道是在思考问题还是浅睡眠，持续到半夜，然后会突然醒一下，睡意全无了，而且心燥得很。过了半个小时到一个小时才好不容易安下神来继续睡，请救专家，我该怎么治？ |
| 楼主真是好人！我不是完全的失眠，只是睡眠浅，容易醒，有\*\*史，严重影响了日常生活，请问有什么方法和药物可以调养肾和脑部的过度疲劳，谢谢！感激不尽！ |
| 我顶一下 |
| 楼主你好，我失眠—年起因是由于生活压力整天思考，紧张，恐惧，突然半夜就心跳加快，头疼，去医院做了心电图未见异常。从那后就睡眠不稳，有时难以入睡，有时多梦易醒，早醒不能再睡，白天头疼，眼干涩，腰酸腿软，耳鸣，心慌气短，乏力。痛苦啊，我属于哪种类型，吃什么中药好 |
| 楼主，可我现在整天因为失眠而烦恼，影响工作啊。我舌苔前白后黄有齿痕，小便黄，大便不畅，手脚凉，我这种失眠能吃点中成药吗，谢谢楼主 |
| 抑郁如何诊断呢?是否要用西药 |
| 彻夜不眠了,现在,有时很想睡就是谁不进去,胡思乱想,控制不住,在吃中药膏方,昨天看了精神科,开了西来普和美抒玉,昨天吃了,依旧没睡,该怎么操作呢? |
| 楼主，帮忙看看 |
| 你好，楼主我失眠2个月，目前我的情况是这样的，半个月前我停了西药【主要是安定半片或一片吃了一个月】，3月25日起开始吃中成药，只要心里不紧张一般都在12点睡到5点中间醒2次，但也有不好的时候就是要到3点后才睡着到6点醒，昨天6日晚上我没有吃任何药包括中药想看看能不能自己睡个3个小时，结果几乎没睡，除做了1个梦以外。不知道这是为什么？我目前的情况是入睡困难基本要2-3小时后才能睡着，请问医生还有什么中层药能吃入睡困难的吗？还是要加个小剂量的西药+中成药呢？要吃多久才慢慢减量西药过度到中成药上，谢谢，请指教！盼复！ |
| 楼主你太厉害了，我很佩服你，我是有十几年失眠症的患者，生命日慢慢的枯萎，非常想得到您的疹治。不知怎么联系你，我QQ986415271 |
| 楼主，我现能睡着就是睡不踏实，多梦易醒，早起口苦耳鸣，白天头晕目旋，眼干涩，看久了还头疼。腰酸腿软，大夫说植物神经紊乱，吃过谷维素b1，柏子养心丸，安神补心丸，补脑安神片，知柏地黄丸，六味地黄丸，杞黄地黄丸，吃哪种对症呢？ |
| 楼主，吃过汤药 |
| 当时我是看胃病朋友推荐一个野大夫，她说我心脏有问题，我听了紧张，害怕就失眠了 |
| 楼主，温胆汤我吃对症？ |
| 吃了一年药，都不对症，楼主 |
| 楼主，真是大好人。 |
| 楼主，温胆汤，加柴胡，白芍，夜交藤，各多少克？ |
| 楼主，找你看可以吗？ |
| 那我找不到退休老中医啊 |
| 楼主，我吃了这么多药，总感觉药的成份里带朱砂的，能睡的踏实，为什么呢？可我又怕朱砂吃多了中毒不敢吃，我天生胆小 |
| 我脾胃不好，烧心，嗳气，时好时坏，胃气上逆。又弄个失眠。痛苦死了 |
| 我特崇拜中医，博大精神。 |
| 楼主，温胆汤加减，脾胃失眠，能—起调？我还有梅核气，有白痰 |
| 我崇拜古人那研究医学的精神。肾主骨，当时古人是怎么发现的呢？不可想象，古人的智慧。 |
| 楼主，神医啊。我看过好多中医，没一个辩证准的。看—次一个样，所以楼主让我找经验丰富的？ |
| 楼主，我是抑郁症吗？ |
| 真的，原来胃反流以后就有了，一直到现在。老党得嗓子有异物，有白疼，我不抽烟，不饮酒 |
| 楼主，是白痰， |
| 我吃过逍遥丸，有时入睡也难，不能很快入睡，主要是易醒，经常梦见死去的人，噩梦多。梦中醒来就心慌，白天遇事就心惊肉跳的，感觉心从嗓子眼要跳出来 |
| 楼主，帮我好好看看。 |
| 楼主，我到底属于哪种类型的失眠 |
| 楼主你好。我读高中的时候就开始有\*\*习惯有差不多10年的样子！开始失眠的时候不是很严重。就是难以入睡。要躺一两个小时才能睡着。那时候也没太在意。后来发现自己左腹开始痛。大便不正常了。去医院检查也没查出什么毛病来。这个时候开始有彻夜难眠的现象。找过中医调理没什么效果。由于工作的原因开始上夜班。这样睡眠就更差了。去医院看。医生说是抑郁症就给开了很多西药都每什么效果。吃安眠药也睡不着。自己都已经绝望了。不知道自己还有救吗？ |
| 楼主，我大概是前一两年开始失眠的，晚上心烦意乱，心感觉跳的很快，胸口有点闷，总是找不到合适的睡姿，有一点声音心就更烦，“砰”的一下就会惊醒，早上经常早醒，然后留睡不着，或者睡意很浅，皮肤有点黄 |
| 楼主好，我女，29岁，很瘦。以前睡眠还可以，偶有失眠不过多梦，没有一天不做梦的。最近开始失眠，白天经常右边头部发紧，一周低烧37.2左右。嗓子干，不咳嗽，晚上睡不着，出汗，心跳快，胸疼。是属于哪个症状？很难过，求助！ |
| 楼主中医真的博学，请问我整夜失眠半年，自从去年出差回来当晚想睡着时，突然大脑像一片空白，然后惊醒,第二晚依旧，然后就多方求医，广东最好的几乎都看了，西医诊断是焦虑+轻度抑郁，吃过塞乐特、希德、黛力新，米氮平，文拉法辛都没见效，现在的依靠吃氯硝半片能睡5个小时左右，但醒后大脑很累，不解困。我才37岁呀，现在的症状：失眠外，大脑两边紧，经常口苦，然后不是胸口就是腹部，或腰部或背部像火烧样。在医院各种检查如心脏，Ｘ光，甲抗，血，尿等都没问题，自己感觉是脑子神经有问题，彻夜不睡，第二天，第二晚也没睡意！十分痛苦，救救我吧！多谢。 |
| 西医诊断是广泛性焦虑，也是用一些测试题目让你选选——，但吃了搞焦虑药也没用，哪是否说明不是焦虑，我没有焦虑症发作的症状，只是感觉老紧张，不安下心来……中医有什么办法吗？ |
| 楼主我失眠已经三个月，年龄50刚开始吃佐匹一片有用，现在没有用，舒乐安定也没有效果，中药也在吃，效果不大，我基本症状：彻夜不能睡，口干，心慌胸闷气短，耳鸣严重，有时睡意来了要睡着了自己一惊吓救醒了，根据你的经验我应该怎样服药？ |
| 楼主你好，我睡眠也不好，一夜能睡6小时左右，感觉有点强迫症，如果上床时没有其他杂念，很快就能睡着，质量也还好，如果睡前在床上看电视，同时有两个台都想看，看着这个时就焦虑错过了那个台的节目，然后这一夜都睡不好了，多梦，尿频、醒来后感觉没睡醒，很憔悴，而且每次睡不好，起来后脸色很差，眼袋和脸都浮肿到中午才会稍微缓解，但肾没有问题。平时感觉很没有自信，也不喜欢说话，害怕见人感觉别人都比自己强，做事畏首畏尾，优柔寡断，工作也没热情，天天混日子，怕与领导接触，同时身体怕热不怕冷，有时感觉眼睛没有神，很干涩，很红不知道是不是没有睡好导致，不过食欲还好，请问我要吃什么药呢？ |
| 记忆力下降，有点声音就睡不着，遗精比以前较频繁了些，入睡难 求解啊，楼主 |
| 楼主，我入睡困难，躺下后感觉脑袋响，即使睡着了自己感觉睡眠也浅，有声音就能醒，请问我该吃点什么药？谢谢。 |
| 谢谢楼主： 我根据你的提示治疗，失眠好转多了。好人有好报！ |
| 楼主啊。我是在读大学。寝室人老熬夜。放电视。开灯，这样的情况下，。根本一点睡不着、弄得我当时心烦啊，家回之后就好了。之后又来学校。睡眠刚开始还好。可是有一天，突然整晚睡不着。然后第二晚，。之后害怕。啊，。去了医院开了安眠药。睡得很好。不吃时。有时十几分钟就醒，醒后又感觉做梦。有时两个小时醒。偶尔也有彻夜不眠的，你你说我这什么情况啊 ？ |
| 谢谢解答。可我不能老吃药 啊 ， 艾司／佐匹我基本上都睡得很快。都能睡得好。，不吃就入睡时不知道困难。十几分钟就醒，当是睡觉。可又感觉在做梦，才知道刚才睡了会。有时两个小时醒。睡眠偶尔也有彻夜不眠的。医生还给开了抗抑郁的药，。氢溴西肽普兰片。阿米替林。、反应都太大，扛不住。老想睡眠的时，有一星期时间头皮发紧，心发慌，吃了点米替林。但效果还是见效的反应太大，。。恢复到正常。我想只要睡眠改善，心情也就好。像头皮发紧，心发慌也就不存在。现在我都害怕睡不着啊 ，。我也知道这也影响睡眠。正常人的睡眠。困了是把眼睛闭着都舒服，渐渐进入睡眠、但我们是担心了睡不睡得着。入睡心态存在很大问题，可能是失眠过后的恐惧感，神经紧张，入睡难，易醒。这只是我个人观点。，我已经一个多月睡不好觉了。可能之前寝室的环境 啊。长时间下来。这次大爆发。我希望能得到你的支持和好的建议。，然我过的正常人生活。我现在舌苔发白，有次唾沫都少，口干，半月甲只有两个大拇指有。不知道这些是不是药物的原因，。还是什么。希望的到您的支持。和帮助，再次感谢。 |
| 楼主，我晚上八九点就睡觉了，可是一到凌晨两点多就醒了，睡也睡不着。我这个毛病很多年了，一到冬天就好，开春以后到上秋就犯病。求您给予帮助！ |
| 请问一下我是否能停药，我失眠4年了，09时是生完孩子后情绪不好身体也不好，拉肚子，在婆家不适应，小孩也身体不好，自己觉得委屈没地方诉苦压抑的，后来我就失眠了还一人坚持看着孩子更加一年半的时间基本一分钟没睡着，那时神经己衰弱了，脑神经紧张孩子，孩子每天晚上要起来5趟我真的无法睡眠，前2年就吃中药都没用，因为那时我放松不了孩子要带。现在我就吃了米氮平7个月了，虽然晚上能睡着，最近入睡因难，我是吃的2粒15毫克一粒，睡前服，自我感觉我没有抑郁症，只是睡不好失眠时间这么长我真的想哭心情会不好，现在就是考虑能否停药，或吃什么中药再慢慢减西药。症状我是手脚冰凉，心承受力差，一声响会吓倒，容易激动兴奋，一看到可怜心就自然的想哭，心气不足。请指点指点 |
| 归脾丸吃过，吃了确实身体好些，但失眠依然，谢谢您 |
| 老师，请教你一下，我妈妈今年60岁了，失眠健忘几十年了，看病吃药无数次但是没有好转。她老人家喜欢操心，哪怕自己不吃饭总是要操心孩子们吃了没有，她做事情说话总是考虑别人的感受，总是说些与自己不相干的事情，别人的事情。感觉她说话很喜欢和别人比较，以至于她很心累。她好像永远不知疲倦，永远闲不下来，永远有干不完的活，总是觉得她在忙碌。她体型消瘦，吃饭没胃口，面黄肌瘦，但是去医院做体检，没有什么其他病症。她晚上睡觉就几个小时，已经几十年了，后天就是母亲节，希望老师能给我母亲开点药，让我母亲安享晚年，睡个好觉，谢谢老师了。 |
| 楼主你好，请问酸枣仁龙牡煎方怎么样?这味药有副作用吗？里面是不是有牡蛎？柴胡？柴胡有毒啊，牡蛎是生的干的，不是海鲜吗？海鲜不利于睡眠吧。 |
| 楼主 我好像占了好几种类型 肝郁 肝郁化火 心肾不交 阴虚火旺等等 入睡特困难 想东想西 很亢奋 不想也不能完全静下来 一睡觉就感觉特别热 比白天热 还很紧张 上床和上战场一样 半夜起来上个厕所就没困意 脾气急躁 记忆力非常差 耳鸣 都已经不能上班了 小便黄 尿频 吃多拉多 手脚汗多 怕冷又怕热 舌尖红 满脸痘 好的快冒的也快的那种（基本上取决于睡眠） 有sy史 楼主救命啊 |
| 关于官能症／抑郁症和sy强迫症造成的失眠／用药原则是－－取其意不取其量，每天只服用安眠药一毫克／抗抑郁药l／3－片，有效的中药2克或1OOml药液。若违反这个原则反而无效／且伤害身体，这些是症不是病／不存在痊愈的概念，这就是平衡疗法的内涵／外延是维持！ |
| 神经症失眠占失眠患者的六成，若你非要作病医，请准备足够多的钱和足够的时间，根据公式``````````X￥乘以t＝O！特此说明 |
| 我失眠四年多了，求救 |
| 中药经方本就可解决失眠，加点心理的疗法就足够了。 |
| 2013年春节前先是感冒发烧，感冒还没痊愈时2月2日晚熬夜看足球，只睡了后半夜，因2月4日单位晚会演节目，2月3日晚可能因为紧张后半夜早醒，2月4日演完节目后也是后半夜早醒，2月6日到医院诊治，医生开了安乐片、百乐眠胶囊、佐匹克隆，当晚睡得挺好，2月7日、8日晚也还可以，2月9日除夕故意没吃佐匹克隆，其他两种药没停，只是到后半夜迷糊了一觉，2月10日三种药都吃睡得不错，大概从2月11日晚开始到现在每晚睡醒一觉后得再等到凌晨才能迷糊一觉，中间醒的时间较长。年底家里有些事情导致心情也不好。后来想起1999年毕业没工作时也有类似失眠情况，印象中最后是吃谷维素治好的。2月16日就又加了谷维素，随后加了健脑补肾丸，可能加健脑补肾丸时安乐片、百乐眠胶囊就停了。3月份孩子上了幼儿园，心情有所好转，逐渐的对佐匹克隆进行减量，此期间在网上买过失眠贴用，3月22日彻底停用佐匹克隆，但还吃着健脑补肾丸，当晚睡得还行。但第二天就不太好，中间醒了一个小时左右，第三天就更差，躺下一开始能睡着，一觉醒来就很难再睡着，凌晨才又迷糊着。3月25日当地人民医院神经内科就诊，又给开了阿普唑仑和乌灵胶囊。看了阿普唑仑的说明书觉得比佐匹克隆副作用还大，就又选择继续吃佐匹克隆、乌灵胶囊、健脑补肾丸、谷维素。还喝过中药液。清明节回老家上坟，住在老家也是凌晨早醒，回来后在一家门诊看病，有一位人民医院的专家给我看过之后让我吃盐酸帕罗西丁，吃了9天感觉没有效果依然早醒，而且有浑身哆嗦的感觉，就不吃了。这期间佐匹克隆一直没停过。之后又去第一次看病的大型医院神经内科，医生开了安乐片、甜梦胶囊，每天吃三次，晚上还是吃一片佐匹克隆，慢慢不早醒了。但一直想停佐匹克隆，就又去了这家医院的中医科，医生给开了一些小包装的中药颗粒让早晨和中午用开水冲服。开始慢慢对佐匹克隆减量，从一片到2/3片，上周日晚吃半片睡得不错，夜间醒了一次一会又睡着了。但本周一晚就又早醒了，一看手机凌晨3点，再也没睡着，也许不看手机时能睡着吧，之后这几天每晚吃一片佐匹克隆。前天又去这家大型医院神经内科想问怎样慢慢停用佐匹克隆，但不是第一次给我开佐匹克隆的医生值班，这位值班的医生给我开了黛力新还有另两种药，前段时间浏览咱们贴吧时好像记得吧主说过黛力新很难戒，我就直接没拿药。还是每晚吃一片佐匹克隆。他说同一种催眠的药不能连续用超过3个月，我该换药了，但是佐匹克隆突然停应该不行吧，我逐渐减量还这么难。我父亲有类似病症，我这是遗传吗？前天、昨天晚上又有早醒的倾向，我困惑我到底应该按神经衰弱还是抑郁症来治？最近白天感觉脸肿，但是给我开黛力新的医生说他看了我的脸不肿，下午走路时觉得两条腿不太听使唤，但不是乏力的感觉，全身也无明显乏力的感觉。双手用力时会哆嗦。每晚睡觉的过程是这样的：睡前吃佐匹克隆，迷糊睡一小觉（是不是睡了也不确定），醒后大约半个多小时又睡着，前段时间能睡到天明，昨晚早醒大概5点钟之前。现在我不管怎样不看时间，看了更睡不好。中午已经很长时间睡不着了，下午的感觉不如上午好。我还有耳鸣，在这次失眠之前就有，也记不清从何时开始耳鸣的了,白天中午睡觉时不吃佐匹克隆，身体说不定哪里就会哆嗦几下，总是快要睡着时就醒了。谢谢楼主，盼尽快回复 |
| ，，西医打遍全球无敌手，洋人的智慧一一明说，所有精神类药的说明书都写的详细／令你胆战心惊，目的，先摧毁你最后－根精神支柱，使失眠加重，所以它药无效／乖乖壮起鼠胆吃上瘾的药。坐上电梯（吃药丿则再不想走楼梯，想停则戒断反应。其实这些药十分安全／只要放下心理恐惧极低剂量就可睡个好觉，l毫克苯二氮卓类对身体没影响，每天你吃的添加剂都在几十毫克！ |
| 楼主你好，非常感谢你在百忙之中查阅我的信件，我是一个严重失眠患者。看了您的贴子后，刚特意注册了一个帐户，希望你能指点下我这迷途的糕羊，现在对生活已经失去信信。 我的情况如下： 今年29岁，男，失眠一年有余，症状表现彻夜不眠，经常是翻整夜，伴有头痛，胸闷，坐立不安，眼痛，记忆减退，还有遗精，早泄之症。 服用：佐匹，百乐眠，谷维素，归脾丸，肾气丸，维生素B。大部份西药忘记了，在精神病院开的，中药也吃了不少，但就是不起效。平常有加强运动跟营养。就是没疗效。 希望你能指路明灯。在此感激不尽。 希望能帮我开个详尽的中药方子，谢谢你 |
| 哇呜…表示我也是高考后就睡不着了。。。现在有一年了。。。早上起来头有点晕 晚上一般也能睡着 但睡得质量不好 早上除了头晕还眼睛浊黄的 还有黑眼圈。。。还有 有时感觉心脏会跳得好快 但自己摸摸感觉好像正常呀 难道我神经过敏？。。。楼主 肿么办呀？帮帮我吧。。。 |
| 楼主你好，按您归纳的，我可能主要是3型。主要是失眠（早醒性失眠）能正常入睡，睡眠时间固定4个小时，然后比较难入睡，再睡下后，多梦睡不实。有过中医问诊，吃药后从5小时左右直接睡眠时间缩短了，主要是脾胃也不好，舌苔白厚，舌质淡红-红都有过，最近是淡红。大便有时溏泻有时便秘燥结，最近是有点燥结，一段一段褐的。然后感觉有点耳鸣，有时会突然感觉热，摸摸头有点湿汗的感觉。有点痰，白色多，然后是大腿毛囊堵塞这样，求问楼主我这个到底是属于什么型，有什么药可以解？ |
| 我是耳鸣脱发失眠头脑不清晰怎么解。 |
| 失眠伤不起! |
| 舌苔发白 眼睛酸胀 还有腰间盘突出 前列腺炎 现在还失眠 痛苦啊 |
| 我就算再困再累，最近两个月都要等到夜里两三点才能睡着，睡的时候什么也没想啊，心里很平静的。也不知道怎么回事，都急死了 |
| 楼主'我该怎么办好,很纠结.今年三月份先是脑鸣,然后失眠,每天恐慌睡觉,晚上入睡困难,即使睡去'也不实'感觉一做梦就醒'一整都感觉自己意识还清醒的感觉,吃了中药'效果不大,白天在家没事干,总爱胡思乱想,越想越害怕,怕自己一直乱想,会得强迫思维,怕的事特多,心情就变得很差,去精神看了,了,轻度焦虑失眠,开了早一粒帕罗,晚半粒米氮平,启先没吃,对吃神精的药有些抗拒,可是后来,越想越愁,焦得整晚睡不着,心慌,胃难受,实在抗不住了,把西药拿来吃了,现吃了十一天帕罗,晚半粒米氮平.睡眠有所改善,但是,又怕药依赖,又怕药复作用,各种怕,常常会在想自己没那么严重,是不是不该吃西药,要是吃上了,会不会吃一辈子,吃了十一天,还在纠结要不要吃,不吃,又怕睡不着,楼主帮我出出主意,我该怎么办, |
| 你好我是17岁因SY过度然后有一天突然失眠的，到现在有7年了，7年中SY还是有。我是属于伤精型的失眠吗？现在入睡困难，1小时内入睡。睡眠质量很差，早醒，能睡5小时左右，是不是只要戒掉SY我就能慢慢恢复？我现在戒SY+作息规律+锻炼，同时还吃刚开始吃黛力新还有一些中成药及补阴虚的药 |
| 楼主，我因连续飞国外时差紊乱，一月前在悉尼两天两夜彻夜不眠，服国外安眠药无效。回国后失眠症状持续了一个月，看过中医，吃药调理中。主要症状为入睡2，3小时才能睡着，但很快就醒了，且无睡眠感，一夜要醒数次，梦多，心脏感觉很热。白天感觉不是特别困，平均一晚睡4小时，当然是断断续续的，非常痛苦。这是什么原因导致的？ |
| 楼主，你看看我是什么型啊。我入睡不算很困难，但是睡不沉。基本都是半睡半醒，这样子睡到固定凌晨2点左右就醒来。醒来后就很难再入睡了。这样又折腾到6点，期间可能会迷糊个半个钟，因为做梦了，我知道可能是睡了会儿。反正就是不吃复方枣仁胶囊就很难沉睡。即使吃了也会醒几次。只是睡得比不吃要沉点。本人现在还吃归脾丸，谷维素一个多月了，好像没啥用。本人偏瘦，爱出汗，冬天手脚冷，应该属于虚的一类，但是具体哪种我也不知道另外问一下，这个复方枣仁胶囊好像对肝脏有损害，搞的我最近几天没敢吃，然后又睡不好了 |
| 233楼你有不吃药的权利／大脑有不睡的选择。看着办嘛。 |
| 虽然早醒是抑郁的一个特点，但是不是所有早醒都是抑郁症失眠只是抑郁症中很小的一部分。抑郁症最重要的是白天的状态 |
| 如果是抑郁我真不知道是什么造成的？工作，家庭，收入都基本没什么压力。每天状态都很轻松。唯一压力就是前一段时间和小孩子一起睡，老被小孩子夜间搞醒，一会儿给他盖被子，一会儿给他端尿盘。所以晚上总要被儿子打断睡眠4，5次。小孩每次起夜我都准时醒来，就大概2点左右，持续好几个月。搞的生物钟有点紊乱了。现在2点必然醒来。然后就是猛看网络小说。。这样就出现醒来后不好再睡了。白天就很正常，无全没什么焦虑沮丧，即使最近一个多月失眠也没造成我很担心。因为我是工作事业基本无压力，不去上班都无所谓。哈哈啊 |
| 我有一点和大多数不太一样，就是哪怕一晚没怎么睡，第二天精神，体力都和睡过差别不大。。连续3天失眠。精神体力也有正常70%以上。我自己都觉得很奇怪 |
| 楼主，我入睡困难，爱胡思乱想，老怕自己失眠，一紧张保准失眠。放松下来一会就睡了，睡着就啥事没有了。总是好两天坏两天，除了入睡困难现在没别的问题，睡不好就眼睛酸头疼，浑身没劲，啥也不愿干，情绪还很低落，但自己一直强忍着。吃过一个月中成药恢复了，结果又反复了。 |
| 创造什么样的条件／才能加入失眠症大军 ？ 第－必须头脑发达／四肢荒废不爱体力劳动！第二必须追求完美／且俱有坚强的意志，经过＋年的艰苦卓绝的奋斗 就能成功挤进失眠症。 |
| 我想问失眠到底是心理因素多还是生理因素大？有时真觉得大脑不受控制. |
| 失眠四个月，这二天口特别干，脚底有点麻，请问这是什么症状呢？ |
| 楼主吃的是什么西药？ |
| 楼主我忘了一件事情、今年一月初我突发眩晕症、排除了前庭神经的问题、一直吃西比林和敏史朗、到四月逐渐好转但失眠随之而来、这之间是否有关联？ |
| 楼主、有没有必要去医院内分泌科进行全面检查？ |
| 楼主啊，我失眠两年了，还有六天就高考了，这学期吃了一学期氯硝，可是记忆力特别不好，我的墙上都贴了好多公式，可是今天中午二点我吹着空调睡，竟然破天荒地睡着了，到四点。。是我妈说她进来两次，可是我不知道，所以应该是有睡着的，我不想吃安眠药。。我是不是该把安眠药停掉，受够了，，也许我吹着空调能睡着呢我不想让安眠药继续摧残我的记忆。我做了很多遍的题目都能忘了。。。我该怎么办。 |
| 为什么没有提到由于内分泌中脑垂体分泌的某种与睡眠相关的激素失调有关？事实上是会影响的诶. |
| 我那个，就是高三的时候转过来一个同学，那同学老打呼噜，太响了，一直要到四五点的时候才能睡觉，现在大一了，不过寝室里面好多打游戏的也要到12点以后，他们打完游戏以后我还要经过两三个小时才能睡着，我这个属于什么症状呀，需要吃什么药》、？ |
| 最近多出一个问题、好不容易睡着、一到两小时就要醒一次、睡六小时醒5次、这是为什么？我发现我症状很多、从先前会一下子腿抽一下、到这两天一下子感觉气往下沉、无意识的猛吸一口气 |
| 我其实再过几天会去欧洲，我很担心时差会导致我病情加重，会象一些人连续几日甚至几月分钟不睡，事实上有个同事就和我说过她曾经连续几个月没睡过一分钟 |
| 楼主，请问早醒怎么办？我之前留过帖子给您，就在第8页，就总是在4，5点醒来，然后就很难入睡了，真的很麻烦，导致第二天很困。 |
| 本人性格有点内向，凡是都希望做到最好。。。。一个月前，有一场本人很重视的面试，所以失眠整晚，过后睡眠正常。。。。最近一周多的时间，奶奶突发急病，她自觉自己不久于人世，我自小和奶奶长大，和她感情非常好，所以当时心里很着急很着急，从来没有经历过那种亲人濒临去世的感受。。。头一天晚上去看望她，回家心里很难受，但睡眠不受影响，但中途醒过一次，又睡着。。。。第二天上班下午出现耳鸣，晚上被吵的睡不着。最近一周几乎总是彻夜失眠，耳鸣也时好时坏，总是感觉耳朵发堵，心情低落，吃中药说是肝郁结，很怕从此抑郁下去。。。。。PS:四年前因为身体上的一些事情也失眠过近一个月左右，是一个月几乎整夜睡不着那种，也不困，很焦虑，抑郁，后在三甲医院就诊，医生就给开了些帮助睡眠的药，吃后也睡不着，过了二十多天吧，不知不觉就好了，这几年一直没有犯过，偶尔有一天失眠，但第二天都会睡得很好。这次失眠又来了，还加上耳鸣，脑鸣，耳堵，做啥事都不能专注，没耐心，好害怕，好希望自己能恢复正常。。。。求助庸医~ |
| 一天最高可刷99点经验的。 把如下语句复制,粘帖即可。以前不懂 看贴总是不回,一直没提升等级和增加经验 现在我明白了 反正回贴可以升级 也可以赚经验 而升级又需要经验 我就把这句话复制下来 顺便混个粉... |
| 如果采取物理治疗手段，比如针灸，会不会好？ |
| 楼主，我晚上一想事就感觉兴奋，然后就很难入睡彻夜不眠 经常这样所以白天 乏力 心慌 气短 腿软 耳鸣，头晕头疼眼干涩。这毛病一年多了我属于什么类型的失眠呢？一年多了晚上睡的再好 白天一样没精神。吃什么药好呢、请楼主帮看看 |
| 我还是想具体说说我的情况，大家一起帮我看看吧，到现在也没查出具体原因。我是一名飞行即将6年的空乘，过去的岁月里飞国外，美国什么的倒时差对我来说小意思，睡觉属于那种倒头就睡型，在哪个宾馆都能睡，8到10小时不等。今年一月初，我离奇地患上眩晕症，也是非常难受，心里恐惧，去医院检查前庭神经说是正常，就服用药物直到四月份不知不觉就好了。然而，随着国外线的频繁度增加，我开始有失眠现象，起初不是很严重，在德国躺两小时睡着，回家后正常，在巴黎躺5，6小时吃药后睡着，当时就开始有些慌了，但回家后还是倒头就睡着睡的很好。最后次在悉尼爆发，两天两夜吃了三粒国外的安眠药才睡5小时。回来后直到一月后的今天，噩梦开始了。一小时醒一次的睡眠，平均入睡需3小时，并有几日彻夜不眠，但第二天也不困，挺精神。到现在西医中医看过很多，说法不一致，有说脑内分泌紊乱加心里因素，有说纯心里因素。查过甲亢，内分泌，心电图，均是好的。真的快撑不住了，为什么会无药可治！ |
| 为什么当初对一夜醒多次是抑郁的说法有质疑是因为影响我心情的原因基本都解决了，婚结好了，讨厌的空乘工作也快结束了。另外因为飞机上的作息是睡2，3小时就要起来值班干活，不知道一小时醒一次与这个是否有关。我觉得自己太可怜了，一直讨厌这份工作，坚持了那么多年飞出这种怪病。很早以前一个同事和我说过她曾经数月一分钟未睡，当时张大嘴吃惊地看着她觉得她撒谎，现在自己遇到了失眠才知道确实会有这种事。我现在开始决定吃安眠药，虽然效果真的一般。 |
| 楼主 我是大一的学生 半个多月前开始失眠 也不知什么原因 某晚没睡着 就有点担心 后来发展成夜夜无眠 白天很困 但是也不能入睡 去医院 医生开了阿普唑仑 之前吃一颗就可睡 吃了八九天 就开始要两颗才能睡 入睡十分困难 就算很困 也难以进去睡眠 … |
| 可是为什么一千多名空乘，干了几十年的大有人在，为什么就我这样呢！！！！而且一下子就很严重，缺氧的话，休息一个多月了在家，最近几日又加重了，不吃药就彻夜无眠。 |
| 那我如今咋办呢？6年了才开始敏感？ |
| 1957你现在咋样了 |
| 楼主，你好，22：30上床，睡前手脚偶尔抽动，心慌睡不着，吃了三分之一右匹佐克隆半小时就能入睡三个小时，起来小便后继续睡两个多小时，再醒后睡意不浓，躺个几十分钟再睡又开始心慌，无法入睡。 |
| 谢谢楼主，我到成都最大的三甲精神医院失眠抑郁专科看的医生说神经衰弱，中医说的是肾阴虚，肝郁结。起初吃一片右佐睡7个小时左右，但第二天特别想睡，但又睡不着，我想慢慢减量戒断右佐。但不吃睡的床上手脚就开始偶尔抖动，心慌，无法入睡。吃了三分之一就能睡咯。虽然就4、5个小时而且白天精神状态明显好多了。现在就是不吃右佐睡前心慌特别恼火！ |
| 我睡不够 |
| 恩，谢谢 |
| 失眠了 |
| Bn脑神经介入法有用吗？ |
| 你是用这个办法恢复的吗？ |
| 楼主，前段时间给你留言了。我最近一段时间特别焦虑，原来吃的中成药也不管用了。我吃左匹能睡着，睡着就没事了。每晚二分之一，而且伴有强迫思维，整天心情特别烦。因为我五年前得过强迫症，自己用了一年时间好了，现在失眠又把我那种强迫思维唤醒了。弄得我不吃药睡不着，百爪挠心的感觉。我不知道要不要吃点西药控制一下，虽然五年前我吃过西药，但心里上还是排斥的。很纠结，躺下就心慌的不行。根本平静不下来。 |
| 你电话多少 |
| 想问问你早醒怎么治疗，十点左右入睡，两点左右醒来，醒来后一般情况无法继续入睡 |
| 请高人指教，我失眠2月，主要是被突发事件惊吓到引起失眠，之后是因恐惧失眠而失眠，2月来大概只有一星期没使用安眠药，现医生让我吃帕罗三分之一片，已十余天，刚开始吃时觉得药性很大，那么一点点让我晕头转向，现在适应点了，但是有时候还是会使用安眠药，我觉得自己是焦虑比较多点，请问这样的方法是否合理？看你其他贴说焦虑失眠用SSRI永无宁日是这样吗？我目前有点低血压，也不知道什么引起的 |
| zl,我很佩服您，您真是个好人， 我现在想把我的情况列出来，希望您能帮我分析一下，并给点建议： 1、我今天去药店买了一瓶助睡眠的中成药， 一瓶24粒，我今晚陆续吃了12粒，直到现在还没睡着，请问我这样吃药对身体有伤害吗？ 2、 我从初中开始失眠， 今年已经27岁了，我自认为我得过精神分裂症，强迫症，抑郁症，社交恐惧症等等， 但是我现在回过头来看，我感觉我只是性格情绪不稳定而已。 3、你觉得我这种情况应该吃点什么药呢 谢谢。 |
| 楼主你好 我失眠是去年开始的 去年还只是入睡困难 只要睡着了时间就比较正常，后来去看医生给我开了启维吃，一吃就要睡，今年不想吃西药了想试试自己调节，但是就出现彻夜不眠，入睡难，易惊醒，手脚麻发热等症状好痛苦，求楼主救救我！ |
| 求分析啊。我之前四年焦虑抑郁，现在通过自己调整，现在没有焦虑情绪了，就只剩下失眠，偶尔能睡着。早醒，喉咙有异物感，每天早上很困，却大脑某个地方难受的睡不着，。我自己以为肯定是长期焦虑让大脑哪个部位损伤了，还能恢复么。好痛苦。 |
| 今年五月初开始失眠，无任何原因。。后来调整了自己焦虑情绪睡好一段时间。。最近又失眠，而且口干尿多，腰也有点疼。。有时后脑勺还发热。。什么症状？ |
| 楼主，我失眠已经13年了，断断续续也吃过安眠药，从来没有连着吃一个星期，特怕药物的依赖，也特怕失眠的后果，恐惧失眠，失眠期间如果有一天睡不好，整个人就一点精神也没有，明白是自己心里的原因，也看过失眠吧里所有的精品贴，给我很大鼓励。最近又开始失眠，总感觉喉咙有痰，半夜总是咯痰，当然心里还是放不下睡眠，着急，入睡这个困难啊，有时候折腾一夜不睡，手心总是热和出汗，麻烦楼主指教我下 |
| 楼主。你好。非常需要你的帮助。。我失眠断断续续三个月了。。。一般是五天整夜睡不着然后睡个三四天。我是一失眠就整夜都睡不着。。有一回睡着了一个多星期。以为我要好了，没想到又反复。。看过三次医生。开了安定和安神补脑胶囊。停药就睡不着。后来不再吃药。我觉得我是担心，恐惧，害怕。每天无时无刻不再想着今晚睡不着。没有心情做其他的事情。。觉得口干。最近在喝五味子糖浆，也在调整心态，记得有一回彻底放松了告诉自己就算以后每天都睡不着那也要好好过。。那次睡着了差不多十天。。但后来不知怎么又睡不着了。。。我想问问你我要吃点什么药来配合治疗。。难以入睡。整夜无眠。我现在每天晚上都去锻炼下身体。也在好好调整心态。。想再配合吃点药。 |
| lz你好。我失眠快两个月了。初4时也失眠过，持续了一年，现在大学毕业了，又开始失眠了持续了两个月，这两个月一想到睡觉就紧张，心里不安，有人陪就能睡着。然后有一次出去3天，在宾馆睡，本以为自己睡不着，但是却睡着了，就这样竟然连续睡了半个月。但是不知怎的从三天前有开始失眠。主要是入睡困难，和两个月前的感觉不一样，身边有人也睡不着，本来很困，快睡着了就不自觉检查自己睡着了没，然后就一阵紧张，又得重新睡，但是睡着了再醒的话就很容易睡着。吃过匹左，管用，只是半片吃，两个半月了，连一版都没吃上，昨天吃了褪黑片，也管用，但是第二天晕乎乎的。我有小三洋，老担心失眠会影响，我觉得楼主挺厉害的，帮我分析下吧！ |
| lz,我准大二，失眠有3个月，经历了一个渐变过程。失眠从4月份开始，一开始只是觉得睡眠较浅，早醒，不解乏，但入睡不难，我没有太重视。到了5月，入睡开始变得困难，经常到晚上一两点才睡，没睡着时开始紧张、担心，经常口渴，有时甚至会盗汗，那时睡眠依旧很浅。等到了6月份，情况更加严重，应为伴随着期末考试的压力，再加上原本就已经衰弱的神经禁不起宿舍环境的嘈杂，经常彻夜难眠，那时有点阳痿，便秘，没食欲，咽部不适，多有清痰，但运动过或洗完澡后，痰就消失，但有鼻涕流出。现在，已在家中两周，心情虽然好些，但失眠没有好转，（自我感觉是因为失眠已经发展成为慢性）甚至还在加重，入睡很困难，基本上躺下半小时内不睡着，就整夜难眠，勉强睡着也总早醒，经常11点多钟睡，5点就醒了，而且和没睡一样。现在仍然便秘，大便几天才有，且很少，嗳气，多尿，有时腹胀或腹部有奇怪声响，屁多，多痰，口粘，用脑时间长了会出现恶心想吐的感觉，现在大夏天的经常35，36度的，但我基本上不觉得口渴，但嘴唇干燥。请问要用什么中药进行调理，或者哪些中成药比较适合我现在的情况。 真是求求lz，我就全指望你啦。 |
| 楼主，我的情况是七年前产后抑郁，急性失眠过一个月，经过药物和心理调整很快就好了。七年间一直过得愉快，睡眠状态也好。但最近两年因为工作上和生活上有了一些压力，导致心情纠结，加上上班时间长期坐电脑前无所事事，爱胡思乱想，这些负能量积蓄起来导致了今年六月的失眠，到如今已经一两个月了，最先的状态是：大多数时间能睡好，隔一周左右会早醒一次，吃一片艾司挫仑可以睡到天亮，然后又好睡几天，又遇到某天失眠，吃一片艾司再睡。如此反复。但最近因为要长途旅游，心理压力增大，失眠状态反复得更厉害了，现在是隔一天就失眠一次，吃半片佐匹克隆能睡到天亮。我失眠的具体状态为：入睡容易，一般11点睡，但一点左右会醒来，有时集中意念不去乱想可以睡着，有时就不行必须吃佐匹，否则会失眠到天亮。请问楼主，我这种属于肝郁型失眠吗？除了自己的心结外，白天对失眠的问题也有少许的焦虑。另外，因为长期对着电脑工作，颈椎有酸痛不舒服的症状，这是否也是造成失眠的一个原因？在另外的帖子里找到一些据说有用的药方：归脾丸。养血安神片、刺五加片、参芪五味子，睡前一包枣仁安神颗粒 这几种药适合我吗？请楼主给予指点。 |
| LZ好人，好人一生平安！我最近这2年睡觉都伴随梦！最近半年前有一次恐艾经历，经历过非常难受3个月的心里创伤，当然其中也有连续将近失眠一周的经历。 现在距离此事情已经过去3个多月了， 自认为好多了，但是失眠却越来也严重，好像是周期性，以前是连续失眠2，3天，就好了，就嗜睡。 但是这次却不行了，现在睡觉感觉都是浅睡眠，白天自己又练力量，很累，倒在床上一闭眼都是梦，都不敢确定自己睡了没有，而且夜里经常醒。白天瞌睡，没精神。 自己现在胡搞什么 天王补心胶囊在吃。已经吃了大概一周，也感觉作用不大！ |
| 我失眠好几年了，刚开始就是觉轻，后来就干脆失眠了。可以排除压力和有身体上得疾病导致的失眠。哈尔滨北京什么的也都去了，也都检查了，钱也花没了。药都成车吃也不见好。真的很痛苦，觉得活着都没什么意思了。我就是痛苦我到底是什么原因导致的失眠。吃中医汤药能不能管用。跪求解答！ |
| 有人需要中药材 养生茶 滋补汤料等吗？ |
| 我要战胜失眠 |
| 吧主，请给我点正能量，我怕精神撑不住 |
| 你好楼主，我刚失眠2个月，刚开始是担心自己的身体出问题，就是每天早上腰跟肩膀酸痛，特别是房事后第二天更厉害。直到公司安排体检的晚上失眠拉，害怕检查出什么问题，在体检之前没有失眠的，我总以为是体检闹的，但是体检结果出来了，没有什么问题还是睡不着，还早醒，现在在吃乌灵胶囊跟枣仁胶囊，请楼主给个建议，我是什么型的失眠原因引起的，先谢谢了 |
| 楼主个好人啊，求咨询楼主！我今年31岁，165，94斤，从十年前出了一次事故开始，连续做了半个月的恶梦，后来就一直失眠！现在连续在厂里上班了五年，朝九晚十一点，每天都要到二点后才能慢慢入睡，一丁点声音就醒了，然后难已入睡，脸上一年四季长痘痘，脾气非常不好，也吃不好，记性非常差，只能喝一瓶啤酒，尿多，不管是白天还是晚上都喜欢瞎想，入睡特别困难，我怀疑自己有焦虑，抑郁，精神衰弱，请问楼主我能吃点什么药吗？ |
| 耳朵偶尔还会出现耳鸣的情况，不能听金属物在水泥地上的声音！ |
| 每天晚上最起码要做两个梦，就算睡半小时也会做梦的，简直是想死的心都有了！ |
| 你好，想问下我早醒，可以吃什么药啊，只能睡4小时左右晚上。10点到零晨2点。已经快2个月了，但是我不抑郁啊。最近每天醒后很清醒，情绪很糟糕。躺到早上身体很累，但白天正常上班，感觉不到累。是不是我神经出问题了。要是吃抗抑郁药会改善吗 |
| 楼主你好，我家人今年27岁，从怀孕后开始失眠，坐月子期间小孩整夜哭闹，加之心情也不好，一直失眠，至今5年。吃过很多中药，都不见好，以前做过针灸10天，也没有一点效果。看中医说心肾不交，舌头白且很厚。容易上火，喉咙处总感觉有团火，看中药里面也加了黄连，莲子，但还是觉得火气很重，身体很怕热。喝再多的水也不觉得止咳。晚上尿频，腰上长了赘肉。头发干燥，容易掉。没睡着觉，第二天头晕头痛没精神，刚开始胃口也不好，后面吃了2个多月的失眠中药，只是胃口好了一些，其他没变化，每次拿中药+西药一起，只是刚开始一个来星期有点效果，后面就一点用都没有。另：稍有点贫血。希望楼主帮忙，是这几天看到 蓝色雨1985处女的帖子，喝了楼主介绍的温胆汤很是见效，不知道我们这种情况，要怎么治疗。拜谢！ |
| 医生真的是这样给我开药的，吃了一周，停了西药，失眠更严重了。 |
| 乙肝／分大小三阳，大者乙肝也，小者携带者不是病，今谈乙肝多种危害！造成巨大恐惧／进而引起严重失眠，患不知，大剂使用抗焦虑抗抑郁药，结果非但不能减少失眠，反而使肝体损伤，患者应慎重用药。 |
| 楼主你好，我抑郁失眠好几年了。吃了不少西药。抗抑郁药、安眠药，我现在想停掉抗抑郁药改吃中药你看行不？我西药吃了好几年了。你看中药吃什么中成药好呢？ |
| 我是一个顽固失眠的患者，失眠也有67年了，一开始就觉轻，后来到现在就是失眠了。之前去北京也检查了，现在在哈尔滨医院呢也做了检查，检查结果基本相似，就是大脑神经递质功能紊乱。之前在北京检查完然后做的理疗+吃药。就是黛立新奥氮平之类的。开始还算不错，可是吃了三个月人就有点目光呆泄精神恍惚，然后就慢慢减药量知道停药。停药后一个月左右又回到原来失眠那样了。但是这回在哈尔滨也是理疗+吃药，不过理疗是生物反馈治疗和颅什么磁的，要换成舍曲林了。不知道会怎么样。我要求教一下，像这个脑神经递质功能紊乱（就是多巴氨、谷氨酸、去甲肾上腺素、乙铣胆碱这些东西不正常，不是偏高就是偏低）喝中医开的汤药能不能调理正常了能不能治疗。跪求解答。谢谢了。 |
| 我也是生完小孩，小孩很闹，晚上要起来很多次导致睡眠不好，特别这一个多月来严重了，本来是吃了二十多天的中药没好转，反而恶化了，症状是，晚上要到四点多才睡两三个小时，白天睡不着，入睡特别困难，中医说我气血不足，然后最近脱发严重，而且月经推迟，有点焦虑了，看了医生，打了四天的天麻素针剂和每天早上一粒黛力新作用不大，扔睡不着。没吃黛力新之前心慌，易惊醒，我要怎么办 |
| 楼主你好，我22岁，女，每天上班就是对着电脑处理售后问题，有时心情会很烦很无奈，最近，常到晚上两三点才有倦意。晚上基本上在家看电视，十二点左右开始入睡，一直睡不着到两三点。请问您觉得我这个是什么情况？ |
| 楼主您好 我快50了在一次检查身体时怀疑自己得了大病 于是造成了失眠 整夜没有睡意 心理烦躁冒汗 越是想睡越是睡不着 只有吃阿普1 2片才能入睡都半年多了 现在心情也很抑郁 医生说是神经功能紊乱 开的中药加西药治疗了20多天逐渐停药后能自然睡会了 可现在又复发了 我只好再吃西药睡觉 请问我该怎么治疗好呢 谢谢 |
| 肝病造成的失眠／非安眠药能治，必须治疗基础病。 |
| 肾病也如此。 |
| 我也不知道我是什么情况，但是平时总感觉睡不好。睡觉非常容易醒，一晚上会醒很多次。醒来就想要上厕所。一晚上上厕所的次数大于5次，头脑很不容易集中，总也睡不着。经常容易头痛眼睛疼，请问有什么方法啊？？？？ |
| 楼主，你好。我是高三下学期才开始的（彻夜不眠的情况），那时候大概一周失眠4，5天，如果说是到晚上2.3点才睡着，那小学2，3年级都是这样的了（当然，一般一个月才1，2次），不过现在高考早就结束了，还是一个星期有1到2天睡不着（彻夜不眠），看了好多医生说没有任何问题，也有少数说我神经衰弱，吃了药也没什么用处（中药），安眠药吃过几天，效果非常好，不过家人怕有什么副作用，就禁止了，说我学习压力太大导致而已，可是现在轻松得很，自身除了怕冷了一点也没什么不同。能看出什么情况吗 |
| 关于Sy造成失眠的原因／适当Sy可以，但长期则不行！sy是唯－可用意志力推动的神经冲动，若长期令神经高度兴奋／久则神经衰弱，变生Sy类官能症。伤于阴者失眠／伤于阳者嗜睡。中医认为肾藏精，肝主筋｛神经｝，肝之用为疏泄，所以sy首先损伤肝体，进而肝不藏血发为失眠，且失眠顽固，非安眠药能治。 |
| 我曾经在失眠吧 神衰吧 抑郁症吧出入。 往事不堪回首 但是 都过去了 我的失眠现在想起来 比较可笑 导火索 是身体原因 根本原因 是大脑 或是说心理原因 曾经 长时间工作作息不规律 导致身体素质极差 险些过劳死 后来一场感冒 把我彻底击倒 身体出现各种不适 于是辞了工作 开始由身体不适导致疑病症 （心理疾病） 走遍了北京的各大知名医院 最后也没有查出什么问题 后来就发展成为 焦虑症 导致 失眠。第一次失眠成为焦虑的因素之一 导致第二次失眠 然后 有了第三次 第四次 愈演愈烈！恶性循环 ！！！。白天黑夜颠倒。魂不附体。生不如死。什么兴趣都没有了。甚至连吃饭的本能都没有了。每天都沉浸在焦虑恐慌中。每分每秒。大脑不停地转着，感觉每天过得很快，因为我害怕夜晚的来临，我知道我的下一个夜晚将是煎熬，将会听到自己的心跳，将会听到自己的耳朵里出现蝉鸣，甚至是尖锐的电锯声（长时间失眠导致的神经性耳鸣），将会眼睁睁看到黎明的太阳升起。白天我躲在家里，无力去接近自然，接近周围的人。因为我真的没有一点精神了。我的身体，我的精神，我的意志被摧残的差不多了。我现在感觉那段时光是雾蒙蒙的，是旋转的。后来去了安定，诊断为中度抑郁症。医生给开了做匹克隆，阿普唑仑。还有抗抑郁的药。可是起初我并没有吃，我怕我 吃了那些东西 就再也戒不掉 ，我还是一意孤行。强忍着。后来真的不行了，我有了第一次自杀的倾向。还要力度不够。没走成。后来我开始吃那些药 但是计量比医生规定的小 我也没有直接就吃阿普左轮 和那个抗抑郁的药 而是吃的做匹克隆 很管用 睡前一片 半小时内就着了 感觉很快 就天亮了 时间久了出现了一些副作用 后来一片不成了 增加到两片 过了不久 我停了那个药 开始吃阿普唑仑 有些甜 比做匹克隆入睡要快些 白天一样会很晕 不过时间久了药效也不怎么管用了 这样过去了将近三个月 虽说睡眠靠药物缓解了一些 但是 我对生活的信心还是一点一点的丧失 ，我怕我以后就这样的靠药物维持生命，我回不到正常人的生活，我失去了当初的朝气，失去了笑容 ，失去了理想，于是一天情急之下又走了极端，把整盒的做匹克隆掰开了，都吃了下去，还好家人发现及时 去了医院洗胃 。否则现在我还在睡着。我喜欢运动，喜欢打篮球。喜欢画画，喜欢弹吉他，但是那些日子我把这些朋友都忘了。在贴吧曾经试过很多吧友给介绍的心理疗法 但是都不怎么管用 ，后来看到有人说跑步会起一定的作用，然后我就开始尝试这个方法，离我家不远有个很大的场地 以前是跑马场 后来废弃了，环境也很安静。从某一天开始我每天就去那里跑 那也是夏天 每天顶着太阳 跑上三圈 跑不动就走着 现在想起来 依然是朦胧场景 而且长时间睡眠不好药物副作用 导致自己的视力下降 视野变窄 眼球活动能力明显减弱 但是我还是坚持。我得把药戒了！一点点的 不知道从那天开始 我没有吃安眠药 也睡着了 从那以后 我有了信心 开始走向良性循环 。慢慢的恢复到正常的生活中。现在 我的睡眠正常了 。现在想起那段悲惨的往事，感到很庆幸，因为我有我的家人，朋友。认识的不认识的，他们的泪水，他们的言语，都支撑着我走过每分每秒，我相对我父母和爷爷说，我叫你们费心了，你们的没滴眼泪都留在我心里。我会报答您们的，我的同事好朋友小晴，谢谢你，谢谢你耐耐心陪伴，谢谢你在那个困难的时候听我倾诉，我永远忘不了，作为一个朋友，你做的很到位。 这里我要和所有还在为失眠困扰的朋友们说。失眠很大程度上是心理原因，大脑得不到很好的休息导致的。平时一定合理的用脑。多参加一些运动类的活动，对于伏案，脑力工作的人群更要如此。本人就是差点被过劳死的人。所以有资格说这话。不要信什么药物治疗，顶多是辅助，主要还是靠预防。试着叫你的身体比你的大脑更累，你将会戒掉药物，和失眠说拜拜。以后你讲不知道失眠这个词汇是什么意思。相信我。干巴爹！！！！！！everybody！ |
| 好贴呀，妈妈再也不用担心我失眠了 |
| 黛力新，佐匹克隆，奥氮平，对我都失效了怎么办？ |
| 改啥药？。。。。。 |
| 我吃安眠药都是两样药搭配在一起吃的，比黛力新和奥氮平一起服用，单吃一样是不管用的，后来黛力新失效了，就换成了佐匹克隆和奥氮平，现在这两样药也失效了 |
| 两种药搭配一起吃就能睡一宿，单吃一样药一分钟也睡不着，。。。。我想请问一下为什么别人失眠吃一种安眠药就能睡，为什么我吃一种就睡不着 |
| 我失眠有3年了，因为感情问题，现在已渐渐放下，但是睡眠却很差，不吃药可以连续彻夜不眠，现在在吃舍曲林1.5片早上，晚上启维200mg一片的1/5片，入睡依旧很困难，胡思乱想，睡着了就做梦，然后3点钟左右早醒，白天上午头昏，脸部有些浮肿，中午躺着却睡不着，下午4点钟以后渐渐好一点，这几年老了很多，会好吗？ |
| 泡脚治失眠效果最好，无副作用。关注淘X——墨言小店 广西巴马汤。 |
| 失眠难治／其中最根本原因－一曲隐！所以医生也没法，只能不断加药／换药，直到精分药也无效，杯具！ |
| 入睡困难，三个月了，有时候要到两三点才睡得着，这几天晚上半夜醒来要过很久才睡得着，之前有过心律不齐，需要吃什么药？ |
| 中医认为五脏六腑都令人失眠，但肝是情志失调最易伤及的脏腑，肝藏魂／将军之官，胆主决断与肝互为表里。今人久视伤肝血，多思善虑伤脾，脾生血乃生化之源。两脏所伤／失眠乃成。 |
| 楼主你好，我年轻时患有焦虑症，后来去上班分散注意力，没吃药就好了。最近开始失眠，感觉不会入睡了，一直没用任何药。实在扛不住，三天才吃半粒黛力新，也没用安眠药，感觉焦虑心慌恐睡的情况好一点，但睡觉情况有些改善，请问我这样情况该如何用药？ |
| 楼主 4月份开始到现在 连续5个月的早醒了 当时是因为极度的生气和恐惧造成 一晚上没睡 结果第二天就肠胃功能紊乱 全身疼痛 脑供血不足 每天半夜上厕所 腹泻 经过几个月的恢复 吃饭和全身的疼痛已经恢复的差不多了 有时候身上偶尔像针刺一样 晚上会干呕，口水多 唯独失眠 没有减轻 现在 不管几点睡 （10点以后）早上都是5点多醒醒来显得很清醒 有时候还能继续睡会 但白天也睡不着了 （我以前的作息时间 1点左右睡 早上八点多起床 7点不到会醒来一次 但很快睡去 中午睡一个多小时）6月份 去医院 大夫给我开了文拉法辛米氮平 吃了一个半月 觉得症状完全没有变化 不知道是不是症状轻的缘故 就把药停了 现在的睡眠情况还不如吃药以前了 有连续好几天12点睡 都是4点醒 醒来竟然也不困 有时候 就算困 也睡不着 睡眠呈现一天好一天坏的情况 午睡根本就是刚睡着就醒来 再也回不到以前听着闹钟起床的日子了 上时不时的针扎一样 还恶心 该怎么办 可以用中成药调理吗 |
| 理论和实践证明／若近视眼能医好，则失眠｛神经性｝愈！ |
| 不知是否能咨询 |
| 近视眼需要雇佣眼镜，神经性失眠需要雇佣安眠药，这也太令人遐想，这人怎么总是和药恋爱！单身不是很好吗？中医更是以阴阳为理论。推论，，世界是对立和统一的，药食同源，因为不睡需要吃点特殊食物－－药。 |
| 中医讲究辨证施治，这些方子不是为一个房子，适合血虚引起的失眠的患者，但是不适合所有的患者 |
| 失眠引起胃肠功能下降，不想吃饭，消化不良，病因失眠，病机肝病及脾。 |
| 为什么饥饿疗法和药物减肥会造成一－神经性失眠？ 中医认为人的体质决了人的胖瘦。西医认为是遗传决定。有的人干吃不胖，有的人吃水都胖。当然控制饮食是不错的选择。但不是普遍真理！ |
| 神经性厌食之症状一－就是不吃饭，失眠，抑郁，乏力。中医认为脾主肌肉，肝主筋，今肝脾无端受伐，脾不生血，肝不藏血，肝体收缩，肝又主情志，引起情绪失控，肝气郁结。 |
| 呵呵／美的代价，－切西药减肥都是采用兴奋神经的办法，令代谢旺盛，怎么不失眠？ |
| 请问我是什么类型的。长期失眼。内分泌紊乱，性激素低。小便黄，心烦。睡觉容易出汗。手心也出汗。全身还有像蚂蚁爬的感觉。身体素质差。经常发炎，咽炎、尿道炎、淋巴结炎、牙尖周炎、经常这病去了那病来。大学时候还好，一毕业了就老生病老失眠了。月经不调。现在来了一个月的月经了去医院开各种中药西药。酸枣仁灵芝交叶藤什么的也都吃的丝毫没效果。很痛苦。。。求助 |
| 明明工作也不累。没什么压力。就是睡不着。容易惊醒。然后就发痒睡不着了。我绝对天天或隔天就洗澡，不可能身上脏。以前是容易梦魇，就是睡眠麻痹，现在梦魇少了。但很快就惊醒。虽然我从小到大都是做恶梦多。但以前不会醒的。明明很累了但夜里上个厕所都不能再睡。好痛苦。要做什么bn脑神经介入疗法么？ |
| 我体温一般偏低一点。35.5度左右。超级怕热。夏天经常一身汗全湿透，爸爸和奶奶也是这样。但他们不生病。我也特别喜欢凉，吹空调吃冰比周围人多(应该是我体温的原故)请问这也是病么？失眠现在还在点熏衣草精油。。。也没什么效果。。 |
| 去肝火是可行的办法 |
| 我刚生完孩子4个月，失眠了4个月，无法入睡，再困都睡不着，前一阵一直在吃复方枣仁胶囊才能入睡，最近早醒，醒来就根本无法再睡了，很痛苦，整天头晕眼花的，有没有什么办法 |
| 加我qq710383790 |
| 在吗 |
| 不止失眠久了害后背沉 响 脖子响 感觉吸不到气到脑子里 缺氧的感觉 帮帮我啊 |
| 关于安眠药引起的失眠，由于对安眠药成瘾性的恐惧，采用不当的减量或加量，使失眠加重，要知当人处于恐惧应急状态，肾上腺分泌大量儿茶酚胺，使人兴奋加重，怎么不失眠，安眠药是无奈之最后选择，雇佣军请入易，，，， |
| 我每天十一点睡觉，一般第二天七点或者八点起床，但有时候醒的早就睡不着了，是白天还觉得困和累，尤其是眼睛睁不开，一到下午更严重，布满血丝，工作需要每天对着电脑，我是什么症状？谢谢！ |
| 连续失眠俩星期，不吃药就没法睡，但我不想上瘾，所以不能常吃，眼睛头颈酸胀，按摩了会 |
| 楼主在吗？我肝郁脾虚，这几天在吃解郁安神颗粒，失眠情况有改善~~~但这个药能不能吃久呢？是不是吃久了会对身体不好啊？ |
| 楼主，我是属于脾胃之气郁积，导致失眠的，每天晚上夜尿很多。也跟最近要实习找工作压力大有关。请问服用什么中药比较好？ |
| ，，，，，神经性＜官能症＞失眠的判定定理，，，，对失眠不重视，，对药的副作却十分关心，要求绝对安全，否则宁愿失眠！几＋年如一日，决不动摇其信念。I |
| 菩萨救世主，看到我！我也是失眠，快半年了，从来没睡好过，可能是受了刺激，心事比较重，但是即使不想好像也控制不住大脑一样，每晚要醒好几次，而且要吃一大堆中药还有半片，断断续续睡五六小时质量又特差，梦多！入睡也很难，我是抑郁么？吃什么药好，可以和安眠药一起吃么，要不吃什么中药戒掉呢？拜托您帮助我！I |
| 用宗教的方法可以对抗失眠！只要诚心修行，净化心灵，则失眠可愈。若能四大皆空更是不错之选择，上帝是万能的主，佛主，耶稣，都是救世主！必须拿出N多时间修炼，定会走出失眠。将失眠 |
| 楼主你好、我是牙痛引起失眠、今年的6.23开始失眠了、刚开始失眠的时候真的好难受、不过两天没睡后第三天自己会睡着、一直反反复复。上个月失眠就自己好了。不过前几天我去弄头发后又失眠了。这几天入睡好困难、即使眼睛都睁不开了还是睡不着、从九点到床上睡翻来翻去到二点了才睡着。而且期间我都不知道自己睡着还是没睡、好害怕。帮帮我吧！ |
| 楼主你好。零九年因失眠情绪不稳定诊断抑郁症服用西药文拉法辛两年。今年三月生完宝宝，睡眠情绪一直可以。6月中因发烧尽查出有结核。当时整个人都崩溃了。但我还是努力坚持。当时几天睡眠不好。老公帮我去开了碌硝，但我想着吃结核药负作用大。就没吃。这三个月期间我由于担心宝宝。害怕这个病。一直都处于焦虑状态。后来一天终于崩不住了。家人又带我去精神科就诊。又开了抗抑郁的药。艾司西酞普兰片。我吃了快一个月。没效果。吃的期间。情绪波动更大。但早醒症状一点没改善。早上三四点醒后就焦虑发作。情绪崩溃。我后来自已慢慢停了这个药。情绪还稳定点。去医院医生说换药。但我真不想吃抗抑郁药了。因为结核药副作用也大。我现在就想改善早醒问题。有时醒的早。我吃半粒碌硝。睡够的话。白天情绪就会稳定点。我可以吃些什么中药改善吗。帮帮我吧 |
| 楼主好人，求助本屌年龄20经常头疼，每天晚上睡觉都要醒好几次，这应该怎么治疗，。。。。。 |
| 楼主，我是刚上小学那会父母老是吵架，我爸老是打我妈，那时候很是伤心，无人诉苦，老是担心我妈被他打死，到了初中那会住校回不去家更是担心家里，我妈经常在半夜出去找我爸，然后我醒了就很担心，就在屋里坐着玩游戏等妈妈回来，住校那会经常担心家里，那时候在宿舍就失眠了，经常半睡半醒，睡觉不深而且做一晚上梦起来都不记得做的什么梦，正好那时候迷恋上了网络游戏，经常睡觉前想着玩游戏，之后就慢慢更加严重了，晚上不困然后都是睡觉不深，感觉跟一晚上没睡觉一样，早上起来跟做一晚上梦似得，全部都忘了做什么梦，注意力很难集中起来，拍照的时候老是控制不住眨眼，记忆力很差，最近也知道自己有强迫症，喜欢数电视的字，感觉把下面的字凑够6个才安心，经常用手或脚写字或者想着打键盘，好痛苦，请问我这失眠能治好吗，前几天吃乌灵胶囊加左克匹隆片，睡了几天好觉，现在停了又睡不好，吃过b1加谷维素，第一天睡的还行后来不管用，停了，解郁安神剂加健脑灵片也不管用，吃过安眠药，吃完不困反而头晕也睡不着，睡着了也是不深，前几天去了医院精神科看，医生给我心理测试了下就诊断我有抑郁症，强迫症，神经衰弱，焦虑症什么的，。。。 |
| 楼主!你好!我这二天晚上上床就紧张,满脑子都是纠结睡眠问题怎么破了? |
| 楼主、失眠也会引起头晕的吗？我前几天去省医院开中药调理喝了几天效果都很好、但是今天睡觉突然头晕睡不着、躺下一会就会感到头晕但是起来就不头晕。是怎么了？ |
| 表示连续失眠 |
| 楼主。我是入睡困难。就是睡前不由自主的乱想。经常很多小时睡不着。觉得心烦。早上不早醒，是起不来。一天都很困。大约睡6、7小时 |
| 楼主。我是入睡困难。就是睡前不由自主的乱想。经常很多小时睡不着。觉得心烦。早上不早醒，是起不来。一天都很困。大约睡6、7小时 |
| 你好，我也是失眠者，喝了很多中医开的安神泻心火的中药，有几十副吧，曾经时好时坏，现闻到中药味都反感，所以如果实在二，三天睡不了就吃一片艾司唑仑，然后安睡一睌。一星期一般不超三片，想问我这样的服药方法可行吗？会产生依赖性吗？求解！谢谢！！！ |
| 楼主老师您好，我的情况是这样：7月份出差回来之后突然就入睡困难，心慌，盗汗，乱想事情（出差之前可是倒着就睡），情急之下，找了私立医院，开了：脑灵素，槟榔十三味，十一味维命，安神补心片，养阴镇静片，我觉得很杂乱，服用了2个月后，现在的问题是，入睡尚可，但3-4小时候会早醒，早醒后，如能心平气和还能继续小睡一段时间。请问您我这种情况属于那种，该如何调理，前述的药物还能继续吃么？非常感谢您。 |
| 中医认戴套性交与Sy同功！阴津空耗，阴阳阻隔，必然失眠。 |
| 你说的有待辨证， |
| 你好 |
| 我想问下我失眠两个月，有天同学和我说她失眠，晚上我就想我会失眠么，然后那天晚上很晚睡，连着几天都是，我就开始害怕就看到床就怕天黑也怕，每天都哭，去医院检查医生说焦虑,一个月时候我吃了西酞普兰，吃第一天我就睡的还可以到现在有吃20天了，睡眠也是时好时坏有是4点醒了就睡不了有时可以，有时一晚要醒来3.4次 |
| 但我没有那么焦虑了，请问我这样是什么情况，我白天还是会关注睡眠，中午去睡也睡不了，没有失眠之前我睡眠很好，白天晚上都很好睡 |
| 盼回复 |
| 27岁孩子4岁了 |
| 我晚能睡就是睡不好，还有我有吃西酞， |
| 之前有吃过，但是半片效果不好，半片睡3小时一片就睡7小时，吃了几次效果就不好了 |
| 我西太要继续吃么，我吃了17天就自己用剪刀减掉一点点了，效果也差不多，也是睡那样，不知道是效果还没有发挥出来么 |
| 直接停，我要不要吃点中药啊，我感觉我睡不好白天心情也不好，也好像有焦虑存在 |
| 楼主，我不明白你的意思，代换是什么意思 |
| 那我要用什么代换啊 |
| 楼主，我差不多吃了一盒黛力新，每天半片，现在开始减为一天半片一天4分之一片，可是4分之一那天经常会睡不着，要吃半粒艾司。请问这该怎么办呢？ |
| 楼主我想问下，我老公他说上班很累，生活压力大，现在导致入睡容易，醒来就睡不着了第二天一点精神都没有，感觉他的眼神无光好忧郁，食疗应该吃什么可以有助睡眠？ |
| 我已经连续一个月总是半夜两点左右醒，然后得再过两个小时左右才可以睡着，有一点动静都能醒，我应该怎样。 |
| 楼主打扰您了！想咨询你下，失眠近一年，前期吃过中药调理效果不理想！索性什么药物都不吃了，自己硬抗！近两个月时而能睡着时而睡不着！晚上睡不着白天也不困，有事连续3 4天睡不着白天也不困！就是注意力没法集中！就算是晚上睡着了也感觉睡得很浅！还总是无缘无故的醒来！本人24以后该怎么办。I |
| 您好，我是今年7月28号开始失眠的，随后出现气虚，说话有时感觉气不够用，腿没劲（好像不是自己的一样），心跳或胸闷，没食欲，没性欲 |
| 你好请帮我看看属哪一种类型：晚上入睡困难，恍惚多梦似睡非睡，易醒，最近小便频繁，有时刚入睡突然自己就像抽筋一下就醒了就又不易入睡，明明有些很困睡在床上就睡不着了。怕热一热就觉心烦意燥，情感上有压力老是担心些没有发生的事情，怕老怕皮肤不好怕睡不好影响健康等其它倒没什么。原来睡眠很好就4年前有点失眠然后就怕失眠引起压力大后更失眠。I |
| 请帮我看看我应该吃什么药?谢谢盼回复!!! |
| 你好楼主请帮我看看症状，上大学经常熬夜，外加有多年sy史现在已经戒掉。晚上尿频尿不尽老往厕所跑感觉喝多少水尿多少，有时后睡前2小时没喝水也有尿不知道哪里来的医院检查有点前列腺炎。然后因为这个缘故导致我现在睡眠不好，老是担心跑厕所，前段时间因为半夜被尿憋醒后睡不着导致我总想把尿牌空后在睡。现在导致入睡困难，感觉睡在床上浑身不舒服很烦，有时候半睡半醒的睡着了脑壳还在思考。睡觉必须侧卧才睡的着仰卧睡不着。I |
| 我这段时间晚上睡不着就条件反射上厕所，整晚不得入睡，早上6点多才睡着，不是深度睡眠，睡不着变得焦虑，多尿，白天头不痛，但是心情失落，睡觉会出虚汗，经常上火，口腔溃疡，入睡困难，但是每天坚持运动，无效，求解 |
| 再次重申失眠只是症状！必须找出后面的病因，方能战胜！ |
| 楼主你好，很感谢你的帖子，从中很有受益，现有一事不解请教，本人长期失眠，吃遍各类中西药维持睡眠，看帖后吃龙胆泻肝丸就能睡觉，每日两次，每次6克，连吃3盒，但停药后依旧不眠，据说，龙胆泻肝丸不能长期服用，我该怎样做，请赐教，谢谢！！！！！！！ |
| 请问楼主，用加味逍遥丸治疗失眠效果好不好？ |
| 楼主，这几天天气冷，就去泡脚，感觉泡完脚就睡不着，感觉一夜没睡的那种，之前是说血郁已经有吃过血府汤了！晚上睡前会感觉口渴，有点怕冷但是不会手脚冰冷的那种。黑眼圈重 |
| 著名中医学家－一朱良春善用温补镇摄法治顽固性失眠。 |
| 常用黄芪，仙灵脾，五味子，磁石等。方选桂技加龙骨牡蛎汤加味。 |
| 在中医吧见过你。帮忙看看我的失眠。 |
| 为什么Sy会造成失眠？国人视色为虎狼，用各种手段压抑本能，令精神与身体强力冲突！无奈以sy令肝疏泄，造成心脾两虚。心动则五脏六腑皆摇，发为失眠。 |
| 女人Sy多半有失眠。孤阴不长呢。 |
| 中医讲究加减用药，对女人Sy综合征有很好疗效。若按其他失眠治则误也。 |
| 楼主您好'我的症状是这样的'今年因为心脏早博抑郁一个月'焦虑不安'导致入睡时心脏加速惊醒引起失眠'找医生给开了黛力新百忧解百了眠吃了一个月有效'九点多能睡到五点一夜无梦'以为好了自己断药'又因为整天焦虑失眠复发'现在还是睡前心跳加速惊醒'焦虑失眠'性情急躁易怒'肝郁'看了您的贴子自己配了养血安神片'抗焦虑的丁螺环酮'以及贝他乐克和盐酸曲美他秦'感觉有点效果'但还是有睡前惊醒'多梦'易怒如此恶性循环'请问楼主如何调理'谢谢！ |
| @不可能挑战1957 楼主你好！我27岁，男，我失眠10佘年，但最严重的从09年到现在，有4-5年日日夜夜痛苦的睡不着觉，工作今年也丢了， 人际关系也没了，什么事也做不成做不好，有时候为了失眠哭过，为什么我会这样失眠得这病，我宁愿随便得什么病都行，痛苦完累完就能睡觉，但是失眠不能，我上很累在厂里面，每天回家晚上不管早躺下，还是晚躺下都是不能入睡，精神的很但是也很困，无能为力想睡下去脑子却在想东西，就哪样一直很清醒到早上6-7点，中途尿次数很多，然后早上就睡了一个小时这样，有时候一小时都没有，人都瘦完了，我的新一天没精神开始了，上班想睡觉眨眼一闪一闪的，当自己真的请假休息也睡不了。说了这么多自己心声，因为我的失眠没人比我更难过。我的失眠症状：怕热、怕冷、怕上火，面黄、尿黄、严重便秘、舌苔厚、四肢不暖、记忆下降、健忘、有乙肝大三阳但肝功能正常。以上我个人觉得肝上火导致很多因素，严重便秘将近20天一次，且便小小粒干干的，脸上长的豆豆了。我平时都吃清淡食物，从不吃上火东西也上火的很，我自己不懂就吃了西药《阿莫西林》0.25g这样就清热了许多，不吃药又上火了大便都解不了，吃了药就能大便也不上火了，吃阿莫西林也有几个年头，我不想吃但没办法，毕尽对身体有危害。楼主我应该怎么办？不管你有没有好的方法治好我失眠，希望你给一些好的见意，诚心诚意万分感谢！ |
| 失眠症多半是竞争的失败者！ |
| 楼主我高中的时候受过一次刺激，当时就l 心跳加速，之后就有了躺在床上腹部的脉搏有跳动感很影响睡眠，但是我有遗精的毛病，所以睡觉越来越差，直到有一天我失眠受不了了去医院，医生给我开了黛力新，刚开始吃效果挺好，但到现在没什么用了，现在身体有多处脉搏有跳动感，还有我晚上躺下的时候脑子很清楚，不知道该怎么办了，求你给我指点下！ |
| 请问楼主，湿热体质的人能不能吃天王补心丸？ |
| 楼主看来你是医生。我失眠已十多年。主要是由于担心睡不着而引起。现在只要是睡觉就开始着急，需好几个小时才能入睡。睡着也是梦不断，易醒，再想入睡很困难，总是急出一身汗。最差时每天只能睡上二个小时而且都是在做梦，很痛苦。看医生让我吃律康，好像是种抗焦虑药，要吃较长时间。我怕停药复发不敢吃。因为现在不吃安眠药就担心睡不着，要是抗焦虑药一停还不得又担心睡不着啊？真是纠结啊。楼主能帮帮我吗？期待。 |
| 失眠者要对理想的追求，做出痛苦的选择，生命的意义在取舍！世上的一切成功者，后面都有辛酸的放弃！利与弊是伴生的，科学也不例外。蜡烛燃烧自已，放出光芒。 |
| 眼看要蹬上珠峰，又缺氧体力不支持！ |
| 非常感谢您，再次对您的深明大义表示感谢！ |
| 卤煮你好…窝曾经失眠过，恢复很慢，好了，可素最近又复发了。都四五天了，没睡着过。一开始因为感冒没睡着，后来几天没睡着就真的没睡着了。白天睡，晚上睡，就是睡不着，颠倒了还不吃饭= =。头晕晕沉沉，口苦舌干，有痰…因为曾经失眠过，所以害怕又变成那样。而且曾经吃过的药也不起作用。…长期不睡觉会怎样…身边没人好担心挂掉T^T… |
| 楼主好。我替一个亲戚咨询一下，他42岁，失眠五年了。不吃安眠药难以入睡。他是湿热体质，爱上火，脸上容易起痘，平时脾气不太好。舌苔黄腻，但不明显，舌中间有一条明显的竖纹，舌周有齿痕。请您看看他吃什么中药好，最好是中成药。谢谢。 |
| 医学查不出病，就是不睡。 |
| 图片来自：不可能挑战1957的百度相册图片来自：不可能挑战1957的百度相册 |
| 最近连续几天失眠，几乎都没怎么睡觉，还发烧，会不会突然猝死 |
| 好贴！顶！祝老师元旦快乐！ |
| 大神你好，请指导我一下。我失眠有一段时间了，前段时间精神上受过惊吓，有段时间精神状态都不好。然后慢慢就出现了睡觉打颤抽动惊醒的症状，严重时晚上完全就睡不着，还一直都有便秘的症状。求教这个该如何治疗？ |
| 不要不失眠，失眠的时候可以回忆过去，对不，我不知道不失眠的日子怎麼活下去　　　--堇色素颜，凉城空 暮色浓妆，却微凉夜光笼罩谁为你断流一生 日光倾城谁为你停留一世何意百炼钢， 化为绕指柔。 |
| 图片来自：不可能挑战1957的百度相册 |
| 楼主， 我女朋友晚上睡不着觉，没有睡意，就算睡着了也易惊醒，她时间颠倒了，我不知道该怎么帮助她，请楼主给点建议。 |
| 病因神经症的发病通常与不良的社会心理因素有关，不健康的素质和人格特性常构成发病的基础。症状复杂多样，其典型体验是患者感到不能控制的自认为应该加以控制的心理活动，如焦虑、持续的紧张心情、恐惧、缠人的烦恼、自认毫无意义的胡思乱想、强迫观念等。患者虽有多种躯体的自觉不适感，但临床检查未能发现器质性病变。患者一般能适应社会，其行为一般保持在社会规范容许的范围内，可以为他人理解和接受，但其症状妨碍了患者的心理功能或社会功能。患者对存在的症状感到痛苦和无能为力，常迫切要求治疗，自知力完整或完全完整。神经症也是门诊中最常见疾病之一。 |
| 神经官能症又称神经症或精神神经症。是一组精神障碍的总称，包括神经衰弱、强迫症、焦虚症、恐怖症、躯体形式障碍等等，患者深感痛苦且妨碍心理功能或社会功能，但没有任何可证实的器质性病理基础临床上一般采用百合清脑静神剂治疗。病程大多持续迁延或呈发作性。目录1病因 |
| 神经官能症的症状复杂多样，有的头痛、失眠、记忆力减退；有的则有心悸、胸闷、恐怖感等。其特点是症状的出现与变化与精神因素有关。如有的胃肠神经官能症患者，每当情绪紧张时出现腹泻。1.植物神经功能紊乱的主要症状有：（1）与精神易兴奋相联系的精神易疲劳表现为联想回忆增多，脑力劳动率下降，体力衰弱，疲劳感等。（2）情绪症状表现为烦恼、易激惹、心情紧张等。（3）睡眠障碍主要表现为失眠。（4）头部不适感紧张性头痛，头部重压感、紧束感等。（5）内脏功能紊乱胃胀、肠鸣、便秘或腹泻；心悸、胸闷、气短、肢体瘫软、乏力、濒死感；低热；皮肤划痕征阳性；女子月经不调，男子遗精、阳痿等。2.心脏、胃肠植物神经功能紊乱临床症状心脏植物神经功能紊乱，又称心脏神经症（Cardiacneurosis），是一种心血管系统植物神经系统中介下，受精神因素影响的综合症。临床以心前区疼痛、心悸、气短或换气过度、濒死感为主要症状，此外尚有乏力、头晕、多汗、失眠等症状。 |
| 楼主 看到我。 我生完小孩后经常喉咙疼。虚火额头和下巴长痘痘。也掉头发。之前晚上带小孩。小孩晚上经常哭闹。我身体就从一开始虚火 到小孩一岁半的时候。变为偶尔失眠。喝点葡萄糖就能睡着。但是半个月前。因为一些事情。去睡了两晚上沙发。当晚就失眠。 不能入睡。一定要喝葡萄糖。喝了葡萄糖很快就能睡着。我认识个人长期失眠，不过她也无所谓。10点半上床躺着，不吃药能连续睡7小时左右。 中药吃了一大堆。 有说我虚火。有说我血虚。 都没一点好转的。 躺下迷迷糊糊的时候一下就被心跳跳醒了。晚上睡觉觉得心跳好明显。 白天头晕晕。 查了空腹血糖。正常。吃过酸枣人伯子仁莲子炖猪心。有用。不喝又不行 楼主 救命啊 |
| 一开始受了刺激 导致失眠有两个月了 现在吃了点脑蛋白的药 隔一天能自主睡觉5 6个小时 但是总醒 浅睡眠 昨天感觉晚上头发热睡不着觉而且头痛 整宿不睡 起来还是还是发热浑身没劲 怎么办？ |
| 楼主，您好，我母亲失眠已有多年，是因为以前心事太多，总是爱在床上想事情导致的失眠，现在也有些神经衰弱，所以每晚只能保持一到二小时的睡眠，而且很容易惊醒，更多时候是彻夜难眠，请教您应该怎么办，真的拜托了，作为孩子看在眼里真的很难受，希望您能帮助我，如果好的方法请告诉我，qq上也可以631798542这是我的号码，拜托了 |
| 谢谢楼主的分享，好人一生平安 问一句，黑眼圈怎么除 |
| 我以前睡眠质量很好的，我是被室友的鼾声吵醒，从此便 踏入失眠的深渊了，我现在很害怕室内的声音，室外的没事，只有室内有一点点声音就没办法入睡，前阵子是晚上11点睡着早上45点就醒了，偶尔会整夜整夜的失眠，然后一整天都不会困，偶尔会头疼，请问该怎么办 |
| 楼主你好！我爸爸53岁，他以前睡眠很好，但自从我爷爷去世后他就失眠了，我爸现在吃佐匹克隆片才能睡，不过只能睡三四个小时，睡醒后就睡不着了 |
| 楼主您好！阴虚火旺型失眠吃知柏地黄丸行吗？我已经吃了2个月了，失眠还未好，还是按您的方子吃！ |
| 楼主您好！想麻烦你帮我看看我这种失眠属于什么样类型的。我是生完小孩后出现的失眠，小孩现在一岁十个月了，平时不带小孩睡觉。出现比较严重的时候是最近三个月，以前也出现过失眠，比如生小孩在医院四天，因吵闹一天也睡不着，但是回来就会睡好了，有次到北京出差一周，也是一天也睡不着，后来回来就睡好了。但是最近三个月，经常出现几天都睡不着的情况，特别是春节休假这段时间。我去看了一下中医，说我脾虚，我对照你的第五类：心脾两虚型，我觉得我饮食可以，不心慌，也不便溏，所以不知道是否正确。我主要的症状是，入睡困难，如果躺在床上一个多小时睡不着一般就彻夜失眠了，之前吃了一点枣仁安神胶囊，有一周能睡一下，但是中途也会醒来，而且睡着了有点梦多。还有就是，失眠几天了也不会困，就是觉得眼睛干涩。舌苔有点白，麻烦楼主帮看看，我这种状况应该怎么治疗。改吃什么药呢，我想用阿胶补血，还有想吃点补点气的东西，不知道是否正确。非常期待您的回复和指点！ |
| 失眠是不可以被战胜的，因为我老是在快要睡着的时候被人叫醒，醒来后就无法入睡！！！ |
| 好贴 |
| 你好。本人女。 从小入睡困难。青春期得血崩四年。当时贫血过。总是神经衰弱。入睡早的话可以睡的好 。后来做个脑微创 。入睡就更困难了。现在服舒乐安定两片。已经十年了。不吃药就担心。想戒药。望指导。 |
| 你好 本人女。从小入睡困难。有过青春期贫血并神经衰弱。怕声音 光。06年做了闹微创以后没有困意。吃舒乐安定6片才能入睡。现在吃两片。如果不吃就心跳加快。面红耳赤。怎么戒？请您指教。 |
| 暖贴暖贴暖贴暖贴暖贴暖贴暖贴暖贴暖贴暖贴暖贴暖贴 |
| 贴太多了，说说我的情况，原来有生意有压力后失眠了，情况不厉害，吃了一段时间调理的好点，最近有了小孩，失眠症加重，看了不少大夫吃了不少药，时好时坏，也没办法孩子小晚上还要照顾。最近就是吃安定也不好入睡了，没敢加量，就是睡着后梦不断，很清晰，睡起来人累的很，请大师帮助我 |
| 请问下，每天害怕失眠，失眠要多久以后，像我们这些心灵脆弱的才会习惯，没有恐惧 |
| 你好，LZ，我失眠几年年，乱七八糟的中成药也吃了很多，没有见效，自己也搞不懂是属于什么病因的失眠，总体就是入睡困难，每天晚上10点睡，一般都要到12点以后才能迷迷糊糊，多梦，梦很清晰，即使12点迷糊了，2-3点又醒了，然后就基本睡不着了，或者一直到4-5点才能再迷迷糊糊，再做梦。 每天都这样，我都快疯了，我是属于什么样的失眠呢，该吃什么药？ 另外：我的脑子里总是有嗡嗡的声音，除了睡着的时候我不知道，清醒的时候一直有，这是什么呢，会不会也是引起失眠的原因？ |
| 有没有见效快的方法？ |
| 盐酸可乐宁。 |
| 楼主默默的付出了这么多真是不容易，在此替所有人谢谢您了！我22岁，男生。我也失眠，大约从初三开始，高中三年最为严重，高中10点10分熄灯，舍友一般11点左右陆续睡了，我们都很安静不聊天，即使这样我也睡不着，很多时候接近12点才睡着，偶尔更晚。当时躺床上就觉得很兴奋，数数 回想知识等方法试了反而更兴奋了。那时候经常会躺着感觉枕头被子床垫不舒服，一会这痒一会这硌的不舒服，就总有这种感觉。更是因为失眠高考失误进了一所普通的211学校。到了大学后时间宽松，一般都是2.3点才慢慢困了，早上有课就7点多起，没课能睡到11点，浪费了大量时间，我也很苦恼，我有很多猜测。一是肾虚，因为我说话声音小，而且轻，头发松软稀少，高中时掉发严重。二是促甲状腺素分泌多，这是从网上看的，感觉和我有点像。三是神经衰弱，缺少维生素b。有点苦恼，楼主能帮我稍微分析一下吗，我真的很渴望有个正常的作息表12点睡7点起的那种。 |
| 楼主，早醒后睡不着，人很困，迷迷糊糊感觉是脑缺氧似的，就是睡不着。气短心悸。属于什么失眠 |
| 图片来自：不可能挑战1957的百度相册压力之源。 |
| 楼主好，我是一个大三学生，一月底的时候因为生病输了几天液，然后就失眠了，到现在有一个月了，大夫说我是焦虑引起的，但是我真是做不到不想这件事，长了这么大突然不知道该怎么睡觉了，躺下好长时间睡不着，半夜总是醒好几次，睡眠液特别浅，稍微有一点声音我就惊醒了，现在脑袋里很乱，我该怎么办？ |
| 楼主，帮帮我。我也不知道我这是什么症状，但是严重影响了我的生活，非常痛苦。我今年才25岁，未婚，女。一直以来就是个循规蹈矩的人，是个听话的好孩子。我原本睡眠非常好。就在读大一下期的时候有一次心里特别紧张，那天晚上突然就失眠，那次以后我睡眠一直就不好，那两年常常都会失眠，有时候会彻夜失眠，实在坚持不住了会买点药吃。2011年毕业后，和几个朋友合租房子，在成都从事文员的职位，和同事领导相处的很融洽，工作和生活都没压力，可是每天还是睡不好，每天状态不好，因为还年轻，安眠药我尽量不会碰。渐渐的我对失眠产生了恐惧心理，曾经因为失眠也差点退学。2011年8月我辞职回了家。我想在家里把自己的睡眠调整过来。慢慢的我的睡眠几乎恢复正常了，不会常常失眠了。我没有上班，每天在家里做饭洗衣服租房子没事儿的时候和别人聊天，这两年我睡眠基本很好，我精神特别好，人也很开朗。可是在这两年中，我没有上班，没有谈恋爱。不是我不想，是我没有办法。我很行上班，也很想谈恋爱，就是怕失眠。我每次找到工作，上班的前一天晚上就会失眠而且是彻夜失眠，上班也没精神，然后就会天天失眠，就没办法工作啊，然后就辞了。回到家几天睡眠就又好。。。每次别人叫我相亲，我相亲的前一天晚上也会失眠，相亲的那天晚上也会彻夜失眠，有时候看的喜欢的人也不敢谈恋爱，天天失眠怎么谈恋爱啊，我就给别人发短信说我们不合适。有时候我的好朋友打电话叫我周末去成都小聚一下，如果是周一给我打电话，我从周一就要开始担心周六晚上会不会失眠,一定要睡好，没睡好怎么办，有事觉得心里咚咚咚的，可是到了周六晚上我还是会失眠。很多时候朋友打电话让我去哪儿玩，我都会说没时间去不了，如果是当天打电话我就回去，因为没有失眠。朋友结婚啊这些前一天晚上都会失眠。一次我弟弟朋友相亲叫我一起去，我前一天晚上也失眠了。还是有他的，总之只要不要有这类的事情，我的睡眠就很好。或者这类事情发生了及时终止了，不要吃药，我的睡觉自然会恢复好，也许我一年365天都不会失眠。 我生活上没有任何压力，家庭和睦，爸爸妈妈从来不给我任何压力。我平时睡眠也非常好，可以每次遇到这些情况就会失眠，然后就会失眠。我知道不该去不想，可是就是睡不着。我一失眠心里就非常烦非常焦虑就会导致天天失眠。我睡眠好的时候和睡眠不好的时候像两个人似得。。睡眠好的时候特别开朗。没睡好就不想说话，心里面特别烦，胃口也不好，也容易发脾气。我也想上班，也想谈恋爱，也想像个正常人一样生活，我自认为不是懒人，也不内向，也没有社交恐惧症。可是失眠真的让我非常痛苦，以前一直都在逃避，逃避所有会让我失眠的诱因，我看到失眠两个都会感到恐惧。我也试图自我调节，可是都没有办法。最近又失眠，因为上班，有点绝望，想着失眠我以后怎么办，我以后的路还很长。心里也非常的自责，对于爸妈亏欠很多。昨天去医院开了药，能睡着了，。那药吃了，第二天头昏的很，口干又苦。。。我怕产生依赖。而且那药治标不治本。。以后遇到那些情况还是会失眠啊。。如果现在我不去理会所有让我失眠的那些事。我根本不用吃药，最多几天自己就好了，一觉睡到天亮，但这不是我想要的生活。。没睡好心里烦的时候会想大叫几声。我也不知道是怎么回事，平时睡眠很好的，可是我总不能天天在家洗衣做饭收房租，这不是我想要的。我的生活没有任何压力，唯一的压力就是害怕失眠影响我的生活。如果不是因为这个失眠，我现在都生活就不一样了。这种痛苦也从来不敢和别人讲，怕别个不理解觉得可笑，就算给别人讲了别人也帮不了我。别人会认为我不去上班是懒，不谈恋爱是挑，不去和朋友聚是把她们忘了。我也试过自己调节，但是都没用。我这种失眠是可以预知的但是又没办法控制的。我平时睡眠是很好的，根本就不要药，一觉睡到天亮，很快就入睡。 |
| 老师我高三最近开始失眠，先是紧张性头疼，上床闭上眼就开始胡思乱想，然后失眠了 翻来覆去都睡不着，请问该怎么办？ |
| 我从12点躺床上睡到 现在就是睡不去。纠结的 |
| 我从高考那年起都有严重的精神衰弱，经常失眠头痛，至今有十几年了，然后就一直断断续续失眠，看过很多中医，都没啥效果，有的医生说我气血两虚、有的说我心脾两虚、有的说我心肾不交，各类中药、中成药都吃过了，几乎没效果。我平时月经提前来、量多、来月经前就会开始神经性头痛。最近两个月严重失眠，有两个晚上是彻夜不眠。平时是入睡特困难，半夜醒来就很难入睡、早醒，醒来后眼睛都困得睁不开但是就是睡不着，每天早上起床后就感觉眼睛不舒服、肿、干涩。现在不依赖安定就没办法入睡，不知道最近是不是得了失眠恐惧症。 |
| 我是情绪，焦虑引起的失眠，这几天感觉不顺心的事想好了，但浑身不舒服还是失眠，就烦躁，心情坏，我是该吃西药？ |
| 从上周开始出现症状，先是连续2天凌晨2点过醒来，想上厕所，小便后继续正常入睡，无其它异常。之后2天又在凌晨2点多醒来，无尿意，头脑清醒，口有干涩感，再入睡困难，勉强入睡后睡眠浅，中途醒多次。接着发展成最近2天完全睡不着，无睡意，意识清醒，有热感，微出汗，口干涩，有烦躁感，一直到凌晨4点多才勉强睡着，7点多醒。男，33岁，饮食无异常。请问下我这是出了什么问题，恳请给予帮助，非常感谢！ |
| 春属肝，肝主风。对于失眠者，春天要养肝疏肝，不然失眠要复发！图片来自：不可能挑战1957的百度相册 |
| 若一直请雇佣军（药），适当加点剂量。图片来自：不可能挑战1957的百度相册 |
| http://baike.baidu.com/view/711370.htm |
| 氯氮平化学结构硫原子S取代了HN＜官能团 |
| 氯氮平对精神病阳性症状有效，对阴性症状也有一定效果。适用于急性与慢性精神分裂症的各个亚型，对幻觉妄想型、青春型效果好。也可以减轻与精神分裂症有关的情感症状（如：抑郁、负罪感、焦虑） |
| http://baike.baidu.com/view/908995.htm |
| 奥氮平 |
| 我是入睡困难，就是起始失眠。吃什么好呢？十年了 |
| 舒思 quetiapine fumarate【药物类别】治疗抗精神病药 【药物别名】富马酸奎硫平、奎的平 【分子式成分】11-{4-2-（2-羟乙氧基）乙基-1-哌嗪}二苯骈b,f1,4硫氮杂卓·1/2富马酸盐。本品为类白色或微黄色结晶性粉末，无臭无味，在冰醋酸中溶解，在甲醇或乙醇中微溶，在丙酮或氯仿中极微溶解，在水中几乎不溶。熔点170～174℃。【制剂规格】片剂，25mg，100mg |
| 在模拟精神病阴性症状的爪哇猴子和大鼠的模型上，舒思改变了动物的社会孤独行为，有改善阴性症状的有益作用。逆转苯丙胺诱发的行为模型可临床观察抗精神病药物的作用提供了一种可信的临床前指标，舒思对该模型的作用表明舒思与氯氮平至少是等同的。 |
| “春困”季节，失眠患者近期骤增发布日期：2014-03-28 阳春三月，万物复苏，不过气温回暖的同时，也让不少人感觉到了春困的威力：白天犯困没精神，晚上失眠睡不着。记者从上海中医医院了解到，冷热节气的变化容易引发失眠，医院失眠科3月中下旬以来门诊接待患者的数量增长了50%。专家建议，要顺应人体的自然规律，早睡早起，清淡饮食，并且适量运动和增加午休时间。 记者一大早来到上海市中医医院，看到前来挂失眠科的患者络绎不绝。神志病科（失眠科）主任医师许良告诉记者，明显的节气变化让3月份成了失眠症的高发期，近日医院接待的门诊病人数至少上升了50%以上，其中以中青年女性居多。 许良表示，“春困”是因为季节转换给人们带来生理变化的一种反应。“随着天气变暖，人体的新陈代谢逐渐旺盛，循环系统功能加强，耗氧量不断地加大，大脑的供氧量则会显得不足了。再加上春季气候舒适，中枢神经系统发生镇静、催眠作用，会使身体感到困乏、嗜睡，总会感觉睡不够。”然而，到了晚上人又开始精神起来。“老人晚上连续看电视，年轻人临睡了还在玩微信，光与影像刺激大脑，影响了大脑交感脑神经的平衡。同时，工作压力大，情绪不佳，这几项因素结合导致了越来越多现代人产生睡眠问题。” 最近出炉的2014年《喜临门中国睡眠指数报告》也向广大中国人敲响了睡眠问题的警钟。从整体睡眠情况来看，工作越稳定，睡眠质量越好，非IT类技术人员以63.7分列各职业睡眠指数得分第一名，教师（62.6分）和公务员（62.5分）则紧跟其后。睡眠指数得分最低的则是个体户、广告/公关从业者和媒体人，得分均在及格线以下，其中媒体从业人员以56.5分列13类职业的末尾。“长期睡眠不足、入睡晚会导致男性免疫功能低下，诱发心脏病、高血压，女性内分泌紊乱，小孩生长激素低下个子长不高。”许良透露，他们团队针对失眠群体的治疗，多采用“从肝论治辩证治疗法”，即缓解压力，疏肝解郁，活血安神。建议市民在春季应当调整好作息时间，顺应春季人体的自然规律，早睡早起。 |
| 我入睡很慢，十一点上床，凌晨都难以入眠，总是半夜醒，醒两道三次，室友打鼾就更难睡着了，白天精神就不是很好，早起头都是昏昏沉沉的，白天想睡也睡不着，真的超级痛苦，然后经常腹泻，头顶头发有些稀少，舌苔很白很厚，手足易冰凉，不知道是哪一种情况，现在每天跑步，泡脚都没有改善，好烦恼，谢谢楼主帮看一下 |
| 楼主本人女27最近失眠差不多2个月了，刚开始失眠我吃了谷维素b1还有安神补脑颗粒好了几天，后来自己没注意加情绪又失眠了到现在2个月了没有睡过一个好觉，现在吃安神补脑颗粒什么都不见效了，后来就吃了10包中药胃口好点但失眠还是没好，现在主要的就是晚上10点上床要12点才睡的着，2点多就醒了后来就很难入睡了在床上翻来覆去，头痛还有胃也不舒服了老感觉吃饱了就涨涨的腰和后背两侧好酸，不知道怎么了以前从来不会，现在感觉对什么都不敢兴趣了，这几天老感觉胃和腰不舒服，是不是失眠引起的？因为以前从来不会的，帮帮我 |
| 失眠2个多月了，看了中医也没什么效果，就是每晚2点必醒，醒了就再也睡不着了。白天也不困，我这种情况在中医上属于哪种性质的失眠？ |
| 失眠久了 觉得现在都学不会睡觉了 |
| 8回复贴，共1页<<返回失眠吧成功戒掉奎硫平只看楼主已收藏回复破茧成蝶7903晨昏颠倒12013年10月17日，开始接受医院治疗，服用奎硫平和阿普唑仑，治疗期间效果良好。但服用精分药毕竟不是长久之计。于是在“不可能挑战 1957”吧友的指导下，开始减药、戒药。经过大概2个月的减药，从最初的半片，到1/4片，再到1/8片，再到1/10片，最后到2014年，4月12日，当晚，开始停奎硫平，至今整一周。这一周有四个晚上睡得相当好，入睡快，睡得深；有三个晚上，二三点前睡得不踏实，迷迷糊糊的，三点以后，基本能进入正常的睡眠状态。希望自己在以后的日子里心平气和的对待失眠，在每一个失眠的夜里，与失眠和平共处！从此和精分药一刀两断！各位亲们，加油！ |
| 缘起此贴，幸得您帮助！如今已经基本戒药成功，并且睡眠正常，更惊喜的是连午觉都能睡得深沉了。感恩天地万物的给予，感恩给我指引的您！也希望吧友们在您的指引下，早日脱离失眠之苦海…… |
| 欧氏几何与黎曼几何编辑注意区分两种不同的讨论：数学上的讨论和物理学的时空观。数学上的黎曼几何可以看做是欧式几何的推广。欧式几何中的度量是零曲率的，而黎曼几何研究更一般的度量，在不同的度量下，空间的曲率是不同的。物理学中，牛顿力学粗略地说是建立在欧式空间上的。而广义相对论里的时空是一个黎曼流形。以下一段讨论涉及物理时所说的“欧式几何”有时候是指“牛顿时空观”。欧氏几何是把认识停留在平面上了，所研究的范围是绝对的平的问题，认为人生活在一个绝对平的世界里。因此在平面里画出的三角形三条边都是直的。两点之间的距离也是直的。但是假如我们生活的空间是一个双曲面，（不是双曲线），这个双曲面，我们可以把它想象成一口平滑的锅或太阳罩，我们就在这个双曲面里画三角形，这个三角形的三边的任何点都绝对不能离开双曲面，我们将发现这个三角形的三边无论怎么画都不会是直线，那么这样的三角形就是罗氏三角形，经过论证发现，任何罗氏三角形的内角和都永远小于180度，无论怎么画都不能超出180度，但是当把这个双曲面渐渐展开时，一直舒展成绝对平的面，这时罗氏三角形就变成了欧氏三角形，也就是我们在初中学的平面几何，其内角和自然是180度。在平面上，两点间的最短距离是线段，但是在双曲面上，两点间的最短距离则是曲线，因为平面上的最短距离在平面上，那么曲面上的最短距离也只能在曲面上，而不能跑到曲面外抻直，故这个最短距离只能是曲线。若我们把双曲面舒展成平面以后，再继续朝平面的另一个方向变，则变成了椭圆面或圆面，这个时候，如果我们在这个椭圆面上画三角形，将发现，无论怎么画，这个三角形的内角和都大于180度，两点间的最短距离依然是曲线，这个几何就是黎曼几何。这个几何在物理上非常有用，因为光在空间上就是沿着曲线跑的，并非是直线，我们生活在地球上，因此我们的空间也是曲面，而不是平面，但为了生活方便，都不做严格规定，都近似地当成了平面。 |
| 黎曼（德，1826－1866年）：几何观点，黎曼面。1851年博士论文《单复变函数一般理论基础》，其重要性恰如著名数学家阿尔福斯（芬－美，1907－1996年）所说：这篇论文不仅包含了现代复变函数论主要部分的萌芽，而且开启了拓扑学的系统研究，革新了代数几何，并为黎曼自己的微分几何研究铺平了道路。此外，建立了柯西－黎曼条件，真正使这方程成为复分析大厦的基石，揭示出复函数与实函数之间的深刻区别，黎曼映射定理 |
| 喝药对我来说已经没用了 |
| 楼主好，我失眠十年有余。西药中药吃过无数曾住院治疗。效果甚微。现在每晚耳塞塞住双耳，睡得还行。但一月前搬新家，睡眠又不好了，躺下好久才能迷迷糊糊似睡非睡，且4点左右就醒，再无睡意。现在症状 ：眼干涩迎风流泪，嘴里有白粘痰，早上有黄痰，心慌，爱叹气，手足冰凉，月经量少时间长，口里发干感觉热。看了一个中医，他说我是老人脉我才38啊开的中药吃一副就吃的我拉肚子。我该怎么治疗，吃些什么药？ |
| 你好，医生我爸爸已经失眠两个月，他夜晚睡觉有时候觉得很热，但开风扇又感冒，他体质不怎么好个子瘦弱，因为这两个月失眠，走路都有点头重脚轻的感觉。可以调理吗 |
| 这个年龄直上阿普 |
| 楼主，你好！先介绍下自己，本人女，今年26，去年3月份上班因害怕不能胜任这份工作整天担心受怕，造成每晚睡不着，每次睡觉心跳加速，那时生不如死但3个月后果断离开，失眠也好了，之后经历一段感情，心中有了杂念就睡眠不好，一般12多睡不到7点就醒了，当时很快入睡，但快亮时就很多梦，这段感情也没有维持很久就散了，后来遇到一件事，，每天都要想怎么样才使它更完美，天天想好像人变得烦躁了，真正快面对时人就睡不着了， |
| 当时想假如出现什么状况会怎么样，挺害怕失去，我就感觉那天晚上心跳加速，之后导致现在彻夜难眠，之前喝过中药加谷维素+B1好像没什么效果，2.3睡不着，第四天肯定会睡几个小时，但这次去亲戚家睡了2天当然是睡不着，我以为回家睡就好了，但过了几夜也是整夜睡不着，期间躺下几小时就出汗，白天头晕头痛，心里不舒服，好像有什么事压心里的，对周围的事情不感兴趣，情绪低落，之后中药没吃了，就吃解郁安神颗粒和补脑安神片加谷维素和B1.吃了后头疼减轻晚上没有出汗了，睡觉的话好像似睡非睡的，一夜醒几次，这2天心里不舒服，情绪低落，我哭过，哭过后心里的压抑有所缓解，请问楼主我这是什么类型的失眠， |
| 之前头晕乏力失眠身体发热背疼检查之后说是植紊 现在其他症状没有了但总在半夜两三点醒来 之后会睡但睡眠比较浅 有慢性咽炎一直好不了嗓子老有痰 |
| 我时好时坏 每天一片赛乐 加每晚半片阿普 睡不着再加吃半粒 入睡困难 偶尔能睡一整夜 偶尔一夜未眠 到早上四五点才能睡到两三个小时 请问楼主我该喝点啥中药好呢 家里还有复方枣仁但是我没吃～半年前吃过三个月赛乐停了三个月睡眠恢复正常 这几天因繁琐小事跟我妈吵架了 之后一直失眠～现在就是这个情况 |
| 一种吲哚型生物碱。分子式C33H40N2O9。存在于萝芙木属多种植物中，在催吐萝芙木中含量最高可达1%。无色棱状晶体。熔点264～265℃（分解），比旋光度－117.7°（氯仿，C=1）。易溶于氯仿、二氯甲烷、冰醋酸，能溶于苯、乙酸乙酯，稍溶于丙酮、甲醇、乙醇、乙醚、乙酸和柠檬酸的稀水溶液。利血平的溶液放置一定时间后变黄，并有显著的荧光，加酸和曝光后荧光增强。利血平是一个弱碱，它的盐酸盐为无色晶体，熔点224℃（分解）；吡啶复合物为黄色结晶，熔点183～186℃（分解）。利血平能降低血压和减慢心率，作用缓慢、温和而持久，对中枢神经系统有持久的安定作用，是一种很好的镇静药。 |
| 楼主，您好，我从去年现在已经严重失眠一年了，由于对失眠不正确的认识以及对失眠无限的恐惧和焦虑致使自己一直没有走出来。现如今自己的心态很好，也不再对失眠感到恐惧和焦虑，伴随严重失眠的头疼也消失了，可我却觉得自己神经衰弱了。大脑特别易兴奋，闭上眼就是梦，好像大脑都没停下过，一晚上要醒好几次，而且不论睡得早还是有多晚，早上四五点就醒了，醒后没有睡意，头也不疼，还像打了鸡血似的精神，这是怎么了，该怎么调理？ |
| 给楼主推荐健脑睡宝 |
| 我因失眠睡眠差，请问左佑匹克隆药能天天服用吗？ |
| 我不知道自己什么情况，旧是失眠，我是做烧腊的长期夜晚工作，早上才睡觉！ |
| 楼主，我刚刚看了你上面的帖子写到温补镇摄法，我想知道怎么补。我也是失眠半年了，三班倒的工作导致的，现在工作换了，但失眠一直未好，中医给我开了滋阴安神的方子，吃了两个月只是略为好转，且中途不能停，一停就反弹。具体症状就是，入睡快，中途容易醒，特别是早醒，一醒很难睡着，而且失眠日子太久还出现失眠后第二天全身冷，那种打摆子的冷，手脚也冷，但不是每天都这样，如果哪天能睡好第二天则手脚温暖，全身气血也感觉顺畅，总之睡得好不好，第二天身体热度反差很大。其他方面，食欲很好，怀疑胃火有点大。请问，我这需要用温补镇摄法来调理吗，具体用什么药，谢谢啦。 |
| 失眠其实就是想太多。。。。 |
| 大师好，看过帖子感觉挺多，我长期失眠，小三阳，一直吃西药、中药，早起有口苦感觉，平时睡眠属于浅睡眠，感觉睡觉过程中的具体时刻都能说清楚，看帖后吃过龙胆泻肝丸，短期（一周）内有效，过后就继续失眠，所以分不清“肝郁肝阴虚型”还是“肝郁化火型”，请赐教！ |
| 附舌苔 |
| 多谢回复！！！！！！！！网上查，温胆汤：生姜12克 半夏6克（洗）橘皮9克 竹茹6克 枳实2枚（炙）甘草3克。对吗？黄芪，夜交藤各加量？ |
| 领旨，多谢！ |
| 失眠主要是植物神经功能紊乱，不需要吃西药治抑郁，吃点虫草素含片，一周就会见效，每天睡前含服一片，保证管用 |
| 自诊为心脾两虚型，肝郁型。以前看医生开了新康乐，归脾丸，阿普，美抒玉吃了个多月真怀念那段美眠日子，因肝炎复发断药了进入一年严重失眠日子里，现在又找那些药吃可效果不好了怎么办？感觉自己快挂了，肝炎还在抗病毒治疗 |
| 大师你好，我从小身体差，经常发高烧，难以入睡，吃了很多西药。今23了，但是感觉身体很差，以前入睡难，现在是入睡容易，但是多梦，每天都是如此，而且无论什么时候开始睡觉都会在凌晨4点钟左右醒来，然后就很难入睡了。在冬天睡觉有盗汗，手脚冰冷。夏天容易出汗。有白头发，肤黑，瘦，能吃很多，但是很快饿，消化也不好，舌有齿印，口舌经常生疮，口干口苦，目赤。大便很粘，总感觉拉不完。看过的中医说我是阴虚，肝火旺，但是吃了几个月中药一点效果都没有。大师你看我还有救吗？我该怎么办呢？ |
| 我有手淫习惯，有些贫血，这两天都彻夜失眠了，眼睛充满血丝想睡又睡不着没睡意，怎么办？ |
| 这贴怎样收藏 |
| 听说可以战胜失眠，太安慰我了 |
| 楼主 我平时一般都是一两点睡的 半个月前一次突然的失眠整夜睡不着后 就心慌紧张 到现在每天都不能睡好 心情差 担心 神经十分敏感 入睡极困难 会醒好多次 还便秘了 有什么能指导的吗 |
| 失眠的物理学原理：当压力上升到，玻璃的屈服极限，玻璃被击碎！人就进入失眠状态，该生物玻璃换不了，只能修修补补将就用。故失眠时好时坏。，因此只能用药抗。 |
| 抗压强度（compressive strength）代号σbc，指外力是压力时的强度极限 |
| 屈服强度：是金属材料发生屈服现象时的屈服极限，亦即抵抗微量塑性变形的应力。对于无明显屈服的金属材料，规定以产生0.2%残余变形的应力值为其屈服极限，称为条件屈服极限或屈服强度。大于此极限的外力作用，将会使零件永久失效，无法恢复。 |
| 材料屈服极限是使试样产生给定的永久变形时所需要的应力，金属材料试样承受的外力超过材料的弹性极限时，虽然应力不再增加，但是试样仍发生明显的塑性变形，这种现象称为屈服，即材料承受外力到一定程度时，其变形不再与外力成正比而产生明显的塑性变形，产生屈服时的应力称为屈服极限 |
| 绝缘强度：绝缘本身耐受电压的能力。作用在绝缘上的电压超过某临界值时，绝缘将损坏而失去绝缘作用。失眠症就是绝缘体损坏，击穿。 |
| 我吃啥药都没用呢。连褪黑素都不管用 |
| 在校大学生一枚，这两天躺在床上，总觉得很兴奋，一点都不困，每天晚上很晚才能睡着，请问怎么办 |
| 楼主，你好，我失眠快4个月了，主要是入睡困难，一天只能睡2，3个小时，有时整夜不眠。大便不成形，舌苔黄，一开始失眠是心里想了点事，后来没想什么事了，但还是失眠，吃过舒肝解郁胶囊，没用，医生开的乌灵胶囊和百乐眠胶囊也不管用，还吃过10几天的黛力新，也没用，目前在喝中药，但效果不好。请问楼主，我该吃什么药。谢谢！ |
| 好帖，谢谢zl失眠太痛苦了，看来真的要买药吃才行了 |
| 我是最近几天失眠的。可能是玩游戏的原因。就是睡的时候吧老是重复游戏画面。而且睡得都很晚。睡不觉了。我应该怎么办 |
| 我情绪性失眠，但不知是实征还是虚症，怎么治？ |
| 我的也是这样！ |
| 看楼主对失眠很有见解，想问一下这俩方法哪个更管用些，在《小偏方治大病：健骨强身人长寿》里看到说喝百合粥，搭配按摩太阳穴、印堂穴和涌泉穴管用，张宝旬说按揉足三里和风市穴管用，不知道楼主对这个有没有研究啊，因为不太喜欢吃药，所以在找食疗方和按摩的，望楼主帮忙解答一下，谢谢！ |
| 老师，我失眠两个月了，减肥半年了都是晚上不吃饭，然后两个月前看篇报道说乳腺增生的人要保持7个小时的睡眠，我就突然暗示自己不会失眠加重病情吧，结果就开始失眠了，一直到现在，吃了十几副中药，没什么效果就停了，现在感觉加重了，以前只是入睡困难多梦，现在又加上多醒，夜里要醒好几次，醒后入睡的时间也加长了，请老师给看看，怎么调啊？谢谢！ |
| 老师，你在吗 |
| 请问老师 我是很累很困了 可是大脑却很清醒睡不着 有时候会迷迷糊糊躺到天亮 都不知道自己睡了没 起来会很烦躁 也会很困躺着躺着就变清醒了 起来坐一会又犯困 反复就是睡不着 这是偶尔一段时间会这样 有时又很好睡 心里也没有烦心事 我感觉我快衰落了 |
| 失眠有时候是心态问题。 |
| 睡前会焦虑睡觉的事情，然后如果睡不着的话，心里会很烦躁，闭目养神都做不到，手心有时候会发热。频繁小便（如果睡得着或者白天就不会这样）。胸口有火在烧。这个该吃些什么。感觉心里作用很大，恐惧失眠，担心睡不着。 |
| 官能了 |
| 你好，我失眠了大概12天了。以前经常头疼，就吃中药调理，调理到第三周的时候，开始失眠了。失眠4天后停了中药，睡了两天好觉，第三天又开始失眠了。入睡有些困难，入睡后2个小时左右就醒，醒了以后大脑很空，无法入睡，有两天是彻夜眠。现在只要到下午4.5点钟就开始心慌，发热，害怕失眠。去医院看了，医生给我开了中成药：舒肝解郁胶囊和七叶安神片，吃了两天，没什么效果。白天精神差，无法集中注意力。希望楼主能帮帮我 |
| 看起来好复杂的说 |
| 这医学也怪，疾病怎么分成病与症！肥胖症，官能症，强迫症，失眠症，，，， |
| 失眠的人都是直线思维，总以为加大药量，睡的更好！ |
| 其实根据药代动力学原理：随着药量的增加，药效反而下降！ |
| 入睡难，得在床上滚好久才能睡着。想太多，又克制不住。然后就失眠。（平常经常发呆） |
| Sy失眠的原因是／多巴胺失调。 |
| 顶！ |
| 神经衰弱性失眠何解？脑子反应迟钝，记忆力差，体态比较胖，以前手淫厉害 |
| 我之前失眠是因为家里有事情天天担心着受怕着，后来一段时间好了能睡了，现在去实习了，还是失眠，每天躺床上脑子里面就是转个不停，根本无法控制，担心睡眠时间不够，真的很忧愁啊，怎么办 |
| 怎么哪里都能看到你 |
| 这是我的庙子。 |
| 我是失眠一个星期了，觉得入睡还好虽然有些在意但是可以睡着，之前因为失眠厌食对什么事都没兴趣每天焦虑抑郁，回家养了几天，心态好些，妈妈也在给我养身体，我最近是睡着可以，但是睡觉变得特别轻，很容易惊醒，有时脖子会出汗但有时就没有，每天都有梦好多梦，有时醒了可以睡着，有时醒了就不那么困了，醒了到没那么焦虑稍微有点紧张但是闭目养神，我觉得是自己身体里也有问题，我妈妈说因为前几天身体瘦了五斤，身体缺东西，肝不好了，我大便每天正常，有时有点微干，回到家胃口变好了，能吃了，因为心情好了，虽然有时还是爱焦虑，我就是觉得自己睡眠质量不好，和自己的身体还是有关系的，手脚热到没有特别的印象，不过我以前脾气是挺急，有什么事总爱自己气自己我觉得和自己脾气也有关系，麻烦大师帮诊断一下 |
| 还有就是我觉得其实在我没有意识到自己失眠的时候，就有点掉头发，掉的不少，我觉得其实自己身体已经有状况的时候我没注意，加上之后精神抑郁，更严重了，我觉得自己也需要内调 |
| 您看吧。。。。。刚照的不知道像素会不会有问题 |
| 奥氮平加一堆中药。我慢慢好起来，现在已经不吃奥氮平了。心态也好起来，最近睡着一个小时就醒是神经衰弱么？一直在吃疏肝的药 |
| @李云云sky 奥氮平停早了 |
| 你好，我睡眠不稳定，时好时坏，一个多月，医生说我肝火旺？ |
| 失眠患者的内外解析！ |
| 失眠是痛苦的！当你看到她们的面容，觉得应该可怜。但是当医生深入了解患者的性格和内心。你会发现这些人与众不同！ |
| 常言道：性格决定命运。命运决定失眠，我将用真实事实说明，失眠者的心态和为人的本质！希望这类人有所醒悟。 |
| 图片来自：不可能挑战1957的百度相册收起回复6楼2014-07-10 11:23通过百度相册上传封 |删除 |不可能挑战1957: 她焚搞断新情？封 | 删除 | 2014-7-10 11:24回复babyjkdy: 回复 不可能挑战1957 :写得太好了像哲学家封 | 删除 | 2014-7-11 15:29回复不可能挑战1957: 回复 babyjkdy :还没有写完呢！封 | 删除 | 2014-7-11 15:55回复我也说一句 |
| 失眠的人都有点以我为圆心，仿佛－切都要服从他的意志。只想别人为他负出，若你要求他负出点，则暴跳如雷！ |
| 当你想帮助他们，为他找原因，他们又说隐私不可侵犯，愿意失眠也决不输人？纠曲的心态，所为的尊严，令医生无从下手。当你－但用药，他们又说有副作用！而且只吃贵的，不吃对的。所以全世界的医生都读懂了失眠！专门用有副作用和依赖性的药。并且警告失眠者，你可能吃药上瘾。希望你修炼，用时间换空间。它如图片来自：不可能挑战1957的百度相册念经就是不错的选择 |
| 官能常数告诉我们：可爱之人，必有可恨之处！所以失眠之人，醒悟者少！他们所谓的尊严，只不过是一张透明的纸。面对强大的医学，只有士可辱／不可杀。失眠者／天生警觉性高，对专家和神医十分崇拜！以为他们有断根之良方，不惜重金求医。 |
| 结果买来一大堆药，看到说明书吓了，怎么是抗抑郁，抗精分，药呢为此失眠者苦恼，为什么天天要吃药啊？为什么老中医也对失眠无奈啊！老中医说：我木有搞懂sy，也不知Sy失眠是何证，古书木有Sy和戴套性交论述，古书只说：阴阳者天地之道，哪有不准雨水落到土上的道理，长期缺水，土地干了。 |
| 失眠患者最的是，睡眠一但改善就认为不求人了，傲慢的本性马上暴露出来，扯了眉毛不认人。当然医者是有准备的，不会全部出招。 |
| 失眠症复发率高达90％，当你在药物帮助下了，离彻底治愈还远呢！春秋二季会使你重新开始不睡。这是因为他们始终以为失眠是病不是症，且千方百计隐瞒原因。 |
| 当你想帮助他们，为他找原因，他们又说隐私不可侵犯，愿意失眠也决不输人？纠曲的心态，所为的尊严，令医生无从下手。 |
| 他们对神医崇拜，张悟本，胡万林，读懂了这些人，拿他们怱悠。 |
| 老师您好，我是个学生，有非常严重的失眠，恐惧，焦虑症状，经常彻夜未眠，请您帮帮我好吗？拜托您了 |
| 求告诉方法，谢谢的说。。。 |
| 每天都失眠。。。 |
| 老师，您好！我失眠将近1年，起因是宝宝三个多月的时候母亲生病住院，一着急有1个星期完全没睡着，后来去医院医生开了黛力新，血府逐瘀口服液和阿普，当天晚上吃了1粒阿普，只睡了一小时，想着吃药也没用，就不吃了，坚持宝宝哺乳到10个月。后来到了失眠吧看到丹玉吧主的药方，自己买了吃了3个月，也没啥用。现在主要症状是心慌，入睡困难，一躺到床上就心跳加快，越躺越清醒。一睡着就做梦，很容易惊醒，一晚上得醒个几十次，有时刚要睡着，咽口口水、手指一动就惊醒，然后又睡不着，心脏砰砰跳的厉害，稍微有点声音都能吓一跳。有时候糊里糊涂不知道自己睡没睡，有时睡醒之后心揪得很紧，很累，出很多汗。耳鸣，手心脚心易出汗，牙齿有些松动，眼白发黄，舌有齿痕，咬紧牙关会不自觉的发抖。还有就是有时候明明在做梦，我都能清晰的知道自己是在梦中，有时很困很困，眼睛都睁不开，全身肌肉都放松了，大脑神经还是绷得很紧。希望能得到您的指点！ |
| 楼主你好，我是上个星期才开始失眠，长这么大第一次，我现在是大一学生，莫名奇妙就失眠了也没什么压力，就是入睡困难，躺那几个小时睡不着，我失眠前半个月感冒咳嗽都是夜咳，半个多月才好天天咳的晚上睡不好白天睡，后来感冒好了也正常了就是一直以来喜欢做梦，正常了几天就开始晚上睡不着了白天睡觉，后来有一天是白天晚上睡不着，后来晚上躺那几个小时睡不着，去医院开了点药通络方和安眠类的药，安眠类的吃了一颗就不敢吃了，今天早上看舌苔发现发黑，昨晚又没睡着，今天早上勉强睡了几个小时就睡不着了，不知道我这是什么类型的，以前都是躺那很快睡着。 |
| 老师，你是中医生吗？我可以去找你看失眠吗？ |
| 该吃什么药调理？ |
| 亲 帮帮我不 |
| 楼主，我经常倒夜班，现在入睡困难，醒的很早，很难进入睡眠状态，精神很好也没烦心事，就是觉得胸口闷，能听到自己的心跳，属于哪种失眠啊？求帮助啊。 |
| 楼主，我今年22岁，大四学生。失眠7年，睡的很晚，每晚都是2.3点睡甚至更晚，害怕入睡，但不知道具体怕什么。可能就是怕睡不着。但我一旦睡着，就不醒，一直到白天，没人叫能睡很久。可是入睡困难已经7年了。怎么解决？谢谢楼主 |
| 关键不知道哪里虚，就是很困很困，睡不着，求解放。 |
| 楼主,帮我看看呢,我最早失眠是18岁的时候,那个时候因为心情不好失眠了2年的样子,很多时候是整个晚上都不能睡.以后慢慢恢复.到后来每次遇到重大考试,睡眠也很糟糕.前几年,30岁左右,因为家里的矛盾,又开始失眠了,直到现在.曾经找中医看过,说的是脾胃出了问题.但是因为后来离开治疗的地方,所以没有持续用药.现在早的西医,给我开的米氮平,每天晚上服1/4.已经吃了一个星期,效果还不错,但是白天很难受.我的身体情况是:脸色很差,黄.吃饭的时候感觉胃口还好.睡眠是入睡困难,但是睡着后就很沉,不容易醒.梦也很少.因为睡眠不哈,感觉人也很昏的.容易出汗,容易焦虑. |
| 我最近这次失眠也是在产后.请楼主联络我.我的QQ是2983628660 |
| 好贴 |
| 我失眠11年了，今天才想起看看百度贴吧，偶见楼主的帖子。高三时期复习到很晚，压力也大，形成失眠直到现在。每天心情很差，没有笑容，对任何事没有兴趣，入睡难，每晚醒5,6次，睡眠浅，白天没精神。也去医院看过多次，没有效果，医生说是神经衰弱。请楼主指点。 |
| 有人给我推荐米氮平 加中医汤药 你看行吗 我失眠一年多了 动不动就三四天整夜失眠 |
| 我的情况是之前是支气管炎。断断续续好了。现在有些感冒。周一的时候突然就失眠了。不知道是什么原因。现在就是感觉口干舌燥的。 和鼻子有一点点塞。但没有鼻涕。耳朵有些撕嘶响。不知道是什么情况。是感冒引起的失眠感觉又不像。 |
| 思维的无限性，物质的有限性，决定了失眠的长性！ |
| 各地都在抓紧建安定医院！图片来自：不可能挑战1957的百度相册 |
| 楼主，我请问下，我是一名大学生，我晚上入眠比较难，基本一点才睡，有时候容易出汗，早上七点多就醒，醒了之后更难睡着了，请问有什么办法啊 |
| 楼主，您帮我看看是怎么回事，女，35岁，有轻度的缺铁性贫血，舌头有齿痕，夏天手心热，冬天手又冷，脾气有点急。失眠断断续续快一年了，前几天生了点气又睡不着了，即使睡着了也是浅睡眠，10点半睡着半夜二点左右就醒了，再很难入睡，白天也不觉得多困。去神经内科看过开的乌灵胶囊和清脑复神液，效果不大。后又自已调整，好了一点，但就是不能生气 不能兴奋，一生气就犯。您看我该吃点什么药呢？谢谢啦！ |
| 楼主你好。我失眠有四个月了，之前睡眠一直很好。从来没想过自己会失眠，但是一次连续几天失眠后，就开始担心。去看医生说是心火重，吃了几副中药有好转，中间一个月睡的挺好，但是最近两个月又复发了，而且更严重去医院看，医生说是焦虑症，每晚睡前吃一片舒绪，感觉睡得还可以，就是早上5点左右有意识，但还能继续睡。我这个是什么情况啊 |
| 楼主，我失眠四年，完全没有睡意，每天都是感觉很难受然后睡觉，睡着后全身没有放松的感觉，跟没睡一样，眼睛周围特别难受，手脚冰凉身体虚弱，嘴唇干燥 |
| 楼主，你好，我现在是研一，失眠一个多月，快睡着时就会心悸一下，如此反复，所以入睡困难，有过几次彻夜不眠，所以对心悸很恐惧，白天焦虑抑郁，心情低落，伴有心脏疼痛，尤其是晚上睡不着时心脏像火烧一样，医生给开了抗抑郁药，还没吃，该怎么治疗呢？最近几天心情还可以，但一到晚上就又不行了，现在每晚半片阿普 |
| 楼主，你好，我是产后因为有点小抑郁，然后和老公闹矛盾生了很大的气失眠，失眠有5个月了，晚上基本无法入睡，有时候迷迷糊糊但我知道并没有睡着，吃过舒乐安定，断断续续不敢多吃，吃了一段时间没什么效果，还有阿普也没有什么效果，吃思洛思刚开始半片就有效，吃了一周我减量到四分之一，也有点效果，可是又和老公生气了一次，现在只能吃一颗才有效果，并且睡眠时间只有3-4小时。 我觉得我现在并不抑郁了，心情也好多了，白天忙睡眠的问题也没有想它了，但就是无法入睡，有时候很累也睡不着。有时候吃了药没睡着第二天就有点沮丧，舌苔发白，没睡好肩疼腰酸，安神补脑液，乌灵胶囊也都吃了没什么用。也许我很大程度上是心理上的，思洛思我还是继续吃吗？衣柜不间断的吃才行吧，中药不知道配点什么吃好，最好是中成药，因为没有时间熬中药。 |
| 楼主，我是入睡难，吃艾司半片，也要半小时或一个小时才能睡，有时不吃艾司，吃盐酸曲唑酮半片，也能睡，但吃几天不行就用艾司顶一两天，好点，就用盐，已经持续8个月了，但停了，就睡不着，问一下，如何调整 |
| 戴套性交与sy同功，预支了多巴胺。 |
| 我妈妈62岁，失眠快2年，一开始没当回事，吃点小药带茶饮，不管用，后来找中医看，说心肾不交什么的。吃了中药有1，2个月，到是有困意，但一闭眼大脑就不休息，像演电影一样。浑浑噩噩一晚上，第二天也没精神。不吃中药啦，一晚上也睡不着，安眠药一直没加，到现在，瘦了10多斤 ，最近实在挺不住每晚吃2片安定，也是迷迷糊糊的一晚上。6月份上趟哈尔滨，等回家可真补了两天好，觉，可之后又完了 |
| 可怎么办呢？看老妈这样心里很着急。也天天上火，有几次我也睡不着觉，知道闭着眼睛等天亮是什么感觉，这不就是熬心血吗？请1957老师帮我看看，您列举的失眠那几条，我觉得哪个都像。我妈肾不好，爱浮肿，平时锻炼以走圈为主 |
| 楼主你好：我生完孩子后失眠将近10年，之前吃过N多的中成药、中药和各种西药，晚上吃一点阿普和启维，有时候晚上很迟才睡去，睡前频繁要小便，没睡好第二天头涨，腰部下面酸胀，思维加快，语言比原来多。像我这样是什么情况，要吃什么药。还有下巴处常年长痘痘，月经前一天喜欢发脾气，整夜失眠等。 |
| 神经性失眠之人总是隐藏一切，且不到最后不会呼救。 |
| 启维和阿普一起吃，头痛得厉害，还担心阿普吃多了会上瘾，现在只吃启维，准备明年去考试，让生活充实起来！还有请问血府逐淤能长期吃吗？ |
| 楼主，看到你给我的回复我很高兴，希望能得到你的帮助 |
| 无数的医疗实践证明／情绪性失眠患者：都是直线思维，他们把立体的现实平面化，自我陶醉，以为宇宙只有正能量！！！ |
| 天天想用算术的方法七等分圆周，360度／7＝51．428571．． ． ．是－个无理数。故失眠时好时坏428571 |
| 但是立体思维的人能七等分圆周！！！图片来自：不可能挑战1957的百度相册走出失眠。 |
| 图片来自：不可能挑战1957的百度相册图片来自：不可能挑战1957的百度相册图片来自：不可能挑战1957的百度相册图片来自：不可能挑战1957的百度相册图片来自：不可能挑战1957的百度相册 |
| 楼主我休息不好。中午很困但是睡不着。下午还头疼。一天到晚感觉后脑发虚，看东西感觉很不真实。一天到晚没精神。持续挺长时间了吧。高中就有这种症状。现在大一。我该怎么办？ |
| 楼主好，我是无意间看到的贴吧，很开心，能认识这么多人，我33岁，失眠4年之久了，我是入睡可以的，总是半夜2。00左右醒来，时间一到就醒，很准时的，醒来了一直无法入睡，心情就烦躁，大小便还好的，中医就是肾阳虚，我舌怡白，有口气，睡不好就吃不下饭，有些颈椎病，现在记忆力也不好了，月经后退，量小。双手冰冷，五心发热，怕热又怕热，我很痛苦，白天仍坚持工作，我希望你能帮助我，帮我调回生物钟，醒了就是睡不着，胡思乱想，强迫自己也没用啊。帮帮我，万分感谢，我的QQ438201456 |
| 冬天了晚上睡后有痰是什么情况，每天失眠中 |
| 多巴㫨令人兴奋，也令人失眠，为什么自然要设置男人和女人？肯定有什么物质对抗多巴胺。 |
| 当多巴胺释放完后，是催乳素，此激素令人思睡，但SY木有这个分泌。 |
| 楼主好，我失眠一个多月了，晚上在床上躺好长时间才能睡，睡觉时感觉胸闷，气短，还有早醒，不思饮食，楼主怎么样才好啊 |
| 有难度。。。 |
| 楼主，我入睡快，但是半夜总是醒来，有时2点醒来后彻底睡不着了，有时睡着了变成1小时醒来一次，白天焦虑，我这属于哪种失眠？ |
| 我大概需要一小时入睡，经常早醒，身体容易发热，但是第二天一般都不困，学生，不知道属于哪种该怎么治 |
| 资深失眠者，不能自救 |
| 医生您好。如果身在国外适合吃点什么药呢。昨天去买药 一生只让买了瓶谷维素 不给吃安定的。我是突然开始失眠的。本来还好。看了失眠吧里好多人失眠几年几十年突然害怕起来。就更加难以入睡了。想请教国外怎么吃药啊 |
| 容易入睡，下半夜总是醒来，一般在4-5点以后一小时醒来一次，多梦，我这属于哪种失眠？ |
| 760楼舌照 |
| 抑郁性失眠的判定:早醒心理行为:什么都隐身，自卑性格怪。 |
| 焦虑情失眠:入睡难心理行为:什么都感兴趣，对养身，医学非常追求性格急，胆小，对药要求木有副作用！ |
| 楼主您好，我有十年sy史，失眠，入睡困难，多梦，有一点声音也睡不着，没有一天不做梦，前列腺炎，舌苔白腻。这种需要吃什么？楼主如果能看到的话回复我一下吧，在这先谢谢了！！ |
| 您说失眠是不是手淫引起的？我现在被诊断为广泛性焦虑症，在吃帕罗西汀、戊丙酸钠、劳拉。还是入睡困难。 |
| 楼主好，我失眠三年了，初起失眠，是腹痛腹泻，晚上睡到三点醒了一直不能入睡白天还很精神力气变大了，看中医说心肾不交，吃中药失眠很有效果，可腹痛腹泻更重，小腹剧烈痛，泻完就好了，后来只要吃寒凉药就腹痛泻，对失眠有效，吃温热药就上火，上火失眠就更严重，就中医说的上热下寒，看了好多中医都没好，最近吃右归丸，大便成型了，就是失眠，晚上睡到两三点会醒醒了喉咙干，喝很多水，刚醒时还有心口堵，恶心的感觉，请问我属哪一型失眠 |
| 我想问问楼主，我今年大一，开学以来失眠天数很多。一到睡觉就心跳加速，血液循环加速，冒虚汗，眼涩，口干舌燥，心和肺很烧，很想睡，但总是睡不着。还伴有耳鸣。很痛苦，真的很痛苦吧，希望楼主帮帮忙，给点建议吧！谢谢啦！ |
| 楼主看看呗！谢谢啦 |
| 去心肝之火对于脾胃虚寒的人怎么办？去火的都是偏寒的，脾胃寒的容易拉肚子，但吃温胃的，一般都是热性或温性又会加重虚火！两者如何平衡？ |
| 可是祛湿的也是热性或温性的阿？我吃了感觉虚火会上去！还有虚火是不是比较难降的？ |
| 楼主我得过甲亢，压力大总是很烦躁，中医让我吃六位地黄丸和加味逍遥丸，这样吃可以吗 |
| 失眠10个月了，容易入睡，1到2个小时醒来一次，每晚要醒来5到6次，多梦，有时候会彻夜失眠，每次醒来都很焦虑，吃中药吃了半年也没用，很痛苦。。。 |
| 781楼舌像 |
| 实证用黄连上清丸```````````````````````````````````````````````````````````````````虚证用天王补心丸``````````````````````````````````````````````````````````````````气虚用柏子养心丸```````````````````````````````````````````````````````````````````血虚用养血安神片```````````````````````````````````````````````````````````````````肝郁用舒肝丸 |
| 楼主，我失眠快一年了。吃过中药，但是效果不好，现在好的状况就是容易入睡，2点左右就醒了，而且就再也睡不着，状态差的时候就是整夜不眠，整体的食欲还可以。请问我这个该吃点什么药呢？ |
| 我最近不吃药了，但要做大量运动很累了才能入睡，而且每天都要增加运动量才疲惫，我是不是一直要这样子啊 |
| 抑郁的人，有本事隐身，但木办法隐瞒早醒！ |
| 昨晚运动不够累，整晚没睡，我适合运动疗法吗 |
| 脑心舒口服液我可以喝吗？不知道会含有西药成分吗 |
| 还有现在有点心荒，吃右左皮克一片加曲唑酮一片有一周多。 |
| 楼主你好，我最近也失眠了，大概一周了。觉得心脏跳的很明显，总能感觉得到（反正就是跟平常不一样）睡觉的时候，明明很累，却能感觉心跳快，还能听到心跳。之前没有过，平常饮食肉荤都有，吃盐也较少，平日里也会室内运动一下。我好怎么办啊，完全睡不着，闭眼到天明的那种。。这几天想午睡都不敢，怕晚上更睡不着。但是晚上还是没睡着。不知道是不是心脏病啊？或是贫血之类的？ |
| 我是入睡困难，晚上不睡，白天也不困，持续两周了。 |
| 楼主，为什么我吃两片帕罗西汀和丁螺环酮片还是觉得特别焦虑？ |
| 中药也没断 |
| 我肝不好，，并且有胆结石，，我也有挺大的压力，，能有什么办法？ |
| 楼主，焦虑性失眠，吃欣百达睡得好，停了又失眠，时好时坏，有时候躺下也能睡好了，但好得时候少，怎么用药，要一直吃下去吗？ |
| http://tieba.baidu.com/p/3581479545?share=9105&fr=share |
| 失眠可以战胜！！！ |
| 从回家过年八九天了就一直睡不好，有时候都到一两点才睡！感觉心里老是想着怕睡不着，我该怎么办啊 |
| LZ还在吧？我大概失眠四个月左右，最早吃过三片安定之后一直没吃西药，泡过灵芝酸枣仁买过安神补脑口服液都没什么起效，但是有时候只要不望睡眠方面想不在意一般也能睡个七八个小时（中间会早醒）这种好状况持续几天之后某天晚上睡觉突然意识到到要进入睡眠之后本来有困意的也会焦虑到整晚没法儿入睡，我也没有在想什么可潜意识里意识到进入睡眠所以很焦虑很紧张心跳加速，然后打破状态之后也会连续几晚都这样，前两天实在是严重到头天基本只睡到两个小时第二天稍好第三天更严重，扛不住去了医院医生开了左匹克隆吃了一片睡好了一整晚，可是很担心会上瘾以及如果药吃完了又会失眠再次复发 |
| 失眠十天 就是睡不着 没烦心事 一开始觉得晚上睡不着失眠了 结果第二天还真睡不着了…昨晚自然睡着了 今晚又玩了…这都6点了 救命 身体一切健康的 |
| @不可能挑战1957 淤血会导致失眠？我一直以为是心情的关系啊？ |
| 以前失眠严重的时候，一直不停地读吧里精品帖，希望自己能像他们一样勇敢的面对失眠，也曾发誓等自己走出失眠阴影后，也要把自己的经历写出来，帮助相同经历或同体质同心态的人，摸索滚爬煎熬，终于走出来了。很抱歉，快两年了琐事缠身，一直没来开帖。终于得闲，接下去会碎碎叨叨，文笔不好，但都是自己的心路历程，希望对你有帮助。 |
| 如果你还在失眠，你最关心的问题就是：我的失眠什么时候能好？我是不是一辈子都要这样，我这样活着有什么意思？！ 这些问题曾经整天缠绕纠结在我的脑中，现在我就可以很肯定的告诉你:会好的！不要过于担心，睡眠是我们的本能，谁也不能脱离本能。 |
| 说起精神病医院，我想没有人是不抵触的，我也是，打死我都不愿意去，去了不是说明我有精神病吗？后来听人说那里发失眠科不错，但我这个地步，害怕失眠比失眠本身更可怕，甚至到了病态，再加上我老公说：是病就要治，不丢人！所以在14年7月初，我去了我们当地得二院。 |
| 妈妈的情况跟楼主一模一样 现在我们家人和她都很困扰 |
| 去二院的前一天就睡了两小时，整个人状态很不好。医院进去挺安静的，人也挺多，但没有其他医院的喧嚣，大家都是小声说话怕打破这份宁静。我约了专家号，说起来还是朋友的朋友，排了一个多小时的队，见到医生，比较和蔼，心态问题，自己也的确刚经历了人生的低谷，承受了非常重大的打击，所以一直掉眼泪，止都止不住，医生看我这样，就叫我到心理评估室做评估，费用200不到。 |
| 刚进去，就看见一个40左右的女的在一个医生的问答下在做心理评估，泪流满面，痛哭不已。我进去后一个女医生接待了我，有几份问卷是电脑上的，还有医生问答式的，心境问题，在那种环境下，有些问题都是直戳内心，眼泪很容易就下来了（唉 我的眼泪怎么这么不值钱）结束后门口等，拿报告，然后再去找主治医生。 |
| 评估结论：重度焦虑症加中度抑郁！与医生的交谈不详表，反正开了些安眠药（左匹？）和精神类药物。出医院前，还碰到一个20岁左右的女的，被几个医生和家人团团围在一楼楼梯上，那女的声嘶力竭的喊着我不愿意我不去，吓得我赶紧跑出了医院。 |
| 当天饭后吃药睡前吃药，感觉自己和吸毒差不多，明知道这些药对身体有伤害，却又离不开它。离不开也就算了，它还要动不动失去药效 以前吃安眠药我都是偷偷瞒着老公吃的，一被他发现就得上演当着他面把药扔马桶的戏码，这次去了二院，光明正大配了一个月量的安眠药，老公无话可说了。 |
| 现在回想，我以前吃安眠药的方式都是错误的。我一般配思诺思，刚开始吃一颗效果很好，第二天就想昨天一颗效果那么好，可能半颗就够了吧，于是吃一半，结果没睡着，折腾半夜又起来把剩下半颗吃下去了，结果还是没！睡！着！火起来又吃了半颗！瞧，我就是这么纠结的人 |
| 药效不行了，不敢加药了，状态又这么差，于是求助了我同事。我同事也是个挺有故事的人，之所以求助她，是因为她曾因精神问题而停薪留职两年，在精神病院也住过一年。当时我觉得自己绝对精神出问题了，老公也不理解，于是偷偷联系了这个同事，同事一听，马上说：走，带你去看，我那个主治医生很好。于是第二次来到二院，而且还是直接去住院部的重症区直接找医生，用大铁门加锁的啊！！！唉，我的小心肝，吓得够呛！ |
| 前面看到有人回帖说关于减药的问题，我只想说，当时二院第一个医生开我一个月量，当时的说法的就是感觉好点就吃半颗，再好点就是四分之一颗，然后慢慢停，我觉得这种方法对我是完全没用的，我一减药就担心，担心就害怕😨，害怕就睡不着😭，根本减不了。当时我真想自己可以出个车祸，来个失忆什么的，这样我就可以忘记害怕失眠这件事了！ |
| 插楼：想起我曾经经常想的一件事。我和我老公说，如果在失去一只手变成残疾人为代价才能治好失眠，我愿意。老天问：如果失去眼睛呢？我慎重的考虑了一会，不愿意。 可见我当时被折磨得多么惨烈啊！！！现在一根手指都不换。 |
| 心态是多么重要啊 |
| 楼主睡觉了 |
| 又失眠了 |
| 唉，不知今晚什么时候能睡着 |
| 谢谢各位亲的关注，睡醒了继续更，手机党，码字有点慢'后面我会更新中药调理方，当然，最重要是如何调整心态，克服心理恐惧。每个人的失眠史都是一部血泪史，吃药和不吃药都只是辅助作用，真正要强大的是内心！还在失眠的亲们肯定会迷茫，拨开迷雾，你一定能够走出来，因为我都出来了 |
| 老戏码，沈医生问的问题基本是上次二院那个专家问过的，唯一不同的是我当时的精神不稳定，哭得更凄惨了，感觉全世界最倒霉的就是我了。（楼主感情上没有问题，工作也稳定，家庭和睦，当时唯一不幸的是，孩子第二次还是没保住，流产了，这是我一辈子的痛了，这也是造成我失眠升级的重大原因）。 医生没有避讳我，直接和我同事说我的状态不好，建议住院。我立马傻了，傻乎乎问多久？最少两个月，还要看后期恢复。瞬间天塌了！！！住院！要和这些会发疯会逃跑的人住一起？我宁可死！ |
| 我坚决不肯，潜意识觉得这只会让我更糟糕，我只是失眠而已，加上害怕失眠和焦虑，和那种狂躁症啊痴傻什么总还是有距离的。现在回想起来，真是好危险，住进那里面，医生每天强制喂药，像我这种性格的人，不痴也变傻了。我同事恢复得还好，她是学艺术的，天生完美主义，情感多次不受家里祝福，逼出病来的。不过这种治疗的副作用就是药物强烈压制各种情绪，以后很容易复发，后来不大半年我同事又复发过一次，不详表了。 一般长期失眠的人多伴有焦虑或抑郁，这很正常，不要听到抑郁就害怕，轻度抑郁和我们伤心、难过、高兴其实没有太大的区别，及时排解就好了。 如果你和我一样有这些方面倾向，又要去精神科去看诊，切记调整好心态再去，像我当时的表现，只会让医生觉得很严重，因为他们每天都是接触这类甚至更糟糕的病人，看人起点就不一样，一说住院什么，对我来说简直是雪上加霜，一点帮助都没有，让我走了很多弯路！ |
| 文笔还不错唉，差点当小说了 |
| 长期睡眠不好的或多或少都有焦虑和抑郁，我有过几个月的严重失眠，几乎一星期睡8小时的样子，吃过一片安定，每天无时不刻都会想到失眠或者跟失眠相关的事，最严重的时候精神紧张到耳鸣了，最后思想上战胜了自己，加上喝了一个月中药。推荐中药和心里医生 |
| 睡觉是人的本能，当你在心理上走出失眠，失眠在以后的日子里不会再困扰你 |
| 楼主和我好像，想知道你最终怎么好的，我还没完全好，每晚都可以睡，只是时间不长。 |
| 看电影去了，更新迟了，继续。当我们陷入谷底时候，身边的人很重要，对方随意的一言一行，都可以是你脱离苦海的救命稻草。第一根救命稻草应该算我同事。我是个要强的人，就是死要面子活受罪。出了医院的门，我就请求同事替我保密，总觉得这个事情要被单位知道了，人人都要用异样的眼光看我。同事很理解，鼓励我坚强一些，并说了她当初怎么怎么着，说我比她好多了，肯定没事。你能懂吗？如果一个有过类似经历的人说你没事，因为她自己过来人，这种安慰的话真的很像强心剂，比普通人的安慰鼓励要好上一万倍，所以，如果你，也正在陷入失眠的痛苦之中，相信我，失眠真的没有什么大不了，不要在意它，不要因为今天没睡好而焦虑，也不要因为今天多睡了几个小时而窃喜，真正的无视它。 |
| 医院回来快中午了，同事问我有没有安排，我说没有，我害怕一个人回家，所以一直和同事混在一起。吃饭，跟着她去谈生意，陪她去做头发，晚上去喝茶，我很困很累，但我拼命地去融入她的生活，只要稍有间隙，我的脑子里就会浮现白天医院那些重重铁门，很害怕很迷茫，有种身处喧嚣却又格格不入的感觉。回到家很迟了，吃了刚配的安眠药睡下，半夜三更做噩梦哭着醒过来，抱着我老公嚎啕大哭，我老公拼命安慰我，说那里的医生司空见惯了，夸大了病情，用冷漠语言杀害了我之类，让我以后再也不要去这个医院……后来又补吃了一颗安眠药才睡着。可能是那天晚上我的情况吓到我老公了，他开始真正意识到我的问题，我老公算不上细心体贴之人，哄人都不会，最大的缺点是没有耐心，从那天以后，在开导我这件事情上展现出了前所未有的耐心，随便开导我说话持续一两个小时不下话下，而且可以举各种身边的例子，以小见大，后来近两个多月，在小区楼下经常可以看见我们两个人是身影，早上、中午、傍晚、半夜，只要我开始焦躁难过，他就带着我去散步，然后他叨叨叨叨，我就跟在他后面听着，所以我老公是我救赎的第二根稻草。 |
| 第二天醒来，饭后开始吃医院配的进口抗焦虑抑郁的药，第一次吃了感觉还好，到吃第二颗的时候，就感觉整个人不是自己了，怎么形容呢？唔……你身体内的情绪是在波涛汹涌，但是你表面是波澜不惊，麻木，但脑子里像无数个人在说话。当时感觉不对劲的时候，我记得我老公刚好要午睡（因为晚上被我哭闹他也没睡好），我刚喊我老公名字，他一回应我，我就摔倒在地了!是真摔啊！ 老公说这要要害死人的，坚决制止我再吃了。直到今天我还一直很庆幸我老公的决定，也庆幸自己的体质排斥这类抗抑郁的药物，因为这种要一旦吃，就最少要吃三到半年，而且很容易复发，很多人一辈子都不能脱离这类药物，我同事就是一个活生生的例子。所以奉劝失眠初期中期的亲们，千万不要滥用各种西药。 |
| 期待楼主接下来的经历。我现在能睡着，但是睡了跟没睡一样，早上起来眼睛干涩，思维清晰，早醒，不知道怎么办。经历过很多，信心被一点一点磨掉了 |
| 期待更新 |
| 辛辛苦苦手机打了一段，怎么没了？度娘吞楼了！ |
| 插楼说一次我去看心理医生的经历。是在去完二院后大概个把月吧！当时我断了所有西药，只喝中药调理。我老公认为我生理上已经在靠中药调理，心理上也要专业医生知道一下，因为我那段时间太会钻牛角尖了，睡不好脾气差，老公稍微语气不好就拼命掉眼泪，严重的时候有想一死了之的念头，但胆子太小不敢自杀，坐在车上的时候总是期望来场车祸，这样我就解脱了，死得体面，家里人还有钱赔。这种话不敢和别人说，但这种想法经常会冒出来😱。有时候绝望了动不动就说离婚，不愿出门，自卑，不得已出门了，走在街上看着汹涌的人群，我总在寻找哪些一张张陌生的脸中有没有我的同类，她会失眠吗？他有我惨吗？自己给自己营造了一个悲惨的世界。扯远了，本来老公要带我去上海看心理医生的，一拖再拖，无意中发现我家附近的一个大型中药店楼上有个什么什么治疗调理中心，其中第一项就是调理失眠。上楼，整个地方大概150平方，进去就闻到一股类似檀香的味道，加上轻柔的音乐和古色古香的装修，貌似很高大上。一个妇女导医带我到一个胖胖的中年男人办公室，姓啥忘记了，手上和脖子上都挂了佛珠和菩提（有段时间我玩过这个，所以比较关注），穿白大褂。就交流了大概5分钟，主要内容是:没有无缘无故的失眠，肯定是我有心结，要我先做一次心理辅导实验课，300一小时，两小时一次，如果觉得有效后期再交一至两万心理治疗费和穴位按摩费。然后给我看了厚厚一叠病历记录，有因小三离异而失眠的，有因太胖减肥抑郁的，当然病人资料是保密的。因为胖医生接下去还预约了心理治疗，所以我被排在第二天晚上6点。饭点啊饭点！还是胖医生牺牲吃饭时间挤出来的！你看懂了吗？挤出来的！靠，300一小时啊！真赚钱！ |
| 第二天早早吃了晚饭，来到了咨询室。带到一个小房间，坐下听指示做了几次呼吸放松练习。然后开始。（全程闭眼睛）第一个问题:闭眼想象，你的胸口中有一杯水，这杯水是满的还是一半还是很少？我说三分之二。接着继续，杯子是方的还是圆的？我说你刚刚给我用一次性杯子倒了一杯水，我脑子里都是你那杯水的样子，所以是圆的、三分之二杯、温热的……胖医生估计很无语。没看他表情。然后从家庭、感情、事业、小学、初中、大学、印象最深的事、最后悔的事等等漫天聊，觉得我情绪有波动就在本子上记记。我觉得胖医生引导得挺累，其实我最大的伤痛就是没保住孩子，这个伤口是聊了半小时才被他找到，然后针对这件事开始开导。最后的医生说我防备心太重，每回答一个问题都已经斟酌过答案。这样一个小时过去了，可是我付了两小时600大洋啊！？原来第二个小时把我带到边上一个房间，地上有泡沫垫，然后开了一种听不同语言的音乐，很响很响也很劲爆，让我盘坐地上，大声说话，最好要痛哭！说出不如意的事，大声发泄，刚开始我讲话很轻，然后胖医生不停在边上喊，等我开始大声哭啊说话啊，他就离开了。 |
| 楼住等你的中药方 |
| 靠！！！又被吞了！！度娘吐出来！！ |
| 你好，帮帮我吧，我真的无能为力了 |
| 期待 |
| 等更新 |
| 其实失眠有时候是心里问题 |
| 帮楼主暖贴 |
| 楼主你是吃中药好的吗、我现在每晚吃半颗美时玉、医生说我有点抑郁焦虑、现在睡眠好点了、就是白天胸闷、手有点抖、你能给我啥建议吗 |
| 我想问一下吧主在哪 |
| 楼主吃过安眠药吗？ |
| 我的断药经历可能在有些吧友眼中真的不算什么，但真是把我老公和婆婆吓得够呛！前面说过以前失眠我是偷偷吃安眠药（思诺思）一般是实在熬不住就去医院配，一盒好像就7颗吧，医生也不会给你多开的。所以我一般都是吃几天断几天，从来没连着吃超过一星期，就怕药物依赖。2014去过二院以后，两次都开了一个月的安眠药，共两个月，中间断过两三天，加起来将近连着吃了40来天。越吃到后面越焦虑，药效也越来越差，每天数着日子，不停在网上查安眠药的资料。当时真希望有一种安眠药，就算有药物依赖，但不要有耐药性就好。还很天真的想去美国搞点安眠药来，因为经常在电视上看见外国人睡前吃安眠药，跟吃维生素似的。那段时间焦虑到什么地步呢？刚好我有近两个月的假期，我从早到晚除了吃，脑子就是失眠这两个字，真的一点都不夸张，我不看电视电影，再好看的剧情都不吸引我，不出门，不购物（要知道我是很喜欢买衣服的人，每周必买），不玩游戏（我玩魔兽世界），任何以前热衷的事情都丝毫提不起兴趣！这和抑郁症症状极其吻合了！虽然吃着安眠药，每天能勉强睡四五个小时，质量非常差，还天天担心耐药（已经加到两颗），老公不停开导我，建议我断药，不要被这个药给控制迷失自我。第一次尝试慢慢断，1.5颗到1颗再到0.5颗，没用，到1颗了我心理上就承受不住了，总觉得肯定睡不着，所以慢断失败。 第二次尝试速断，给自己下最后的通牒。当时我在老公老家外市，老公下班赶过来要两个多小时，为了开导我，那段时间我老公都是奔波在回老家和上班的路上。选了一天老公睡老家的日子，白天各种发誓，各种心理建设，到天黑了，心却开始慢慢恐慌。我老公说你大不了今天不要睡嘛，他陪我到天亮。我说好。然后一直聊天。11点 12点1点，哭闹过几次，老公各种安抚，2点3点我喉咙都哭哑了，然后我就直接躺在地板上打滚了（真奇怪自己当时怎么了），我说我坚持不住了，我要吃药，我等你去上班了再断，我不要你再我身边干扰我，老公那种恨铁不成钢的眼神，我现在还记得。于是3点左右吃药，第二次失败。 |
| 第三次，选择老公不在老家，公公婆婆不知道我的事情，老公就和他们说我最近心情不好。这次真是破釜沉舟啊！我把安眠药恶狠狠地一颗一颗挖出来，又边哭边发誓着扔进马桶里冲掉，加上老家在乡下，配药不方便，断了自己后路！老套路，白天就开始各种发誓，就差写血书了。然而，并没有卵用。那种度秒如年的感觉，我真的无法用文字来形容。吧友们肯定能够意会。折腾到2点左右，我已经无所顾忌了，本来哭闹都是压低声音的，不想让楼下的公婆知道，那天晚上已经控制不住。婆婆觉得不对劲，上楼来查看，她一进门，我就扑到她身上去了，然后边哭边说自己的事情，毫无隐瞒。婆婆很心疼，也很生气，怪我们瞒着她（婆婆当过十几年的小学老师）然后两个人就坐在地板上开始聊，一直聊到快四点，我情绪稳定了一些，就催婆婆去睡觉了。然后自己继续扛着，到5点多钟，整个都不好了，冲到楼下就去开大门跑出去了，婆婆明显也没睡，一下子就追出来了。村子附近有条河，我跑到河附近，婆婆就追到我了，夏天的5点，天已经亮了。如果婆婆没追到我，那种情况下我会做什么呢？我真的不敢想。这个失眠劫难中最大的功臣就是我的婆婆，没有她不能说我走不出来，但一定没有那么快走出来。明天继续更断药后续，睡觉了，各位吧友晚安。 |
| 在吗老师 |
| 我17岁失眠三周多了 吃过西药没有用，现在满脑子都是想的失眠这个问题导致我心情极度不好做什么都不开心，我害怕抑郁，救救我吧 |
| 打快了，发出去才发现好多错别字，请见谅哈～～ |
| 回到家，吃了婆婆临时准备的早饭。奇怪，我不知道我是不是特例，就算在失眠抑郁最严重的时候，我的胃口还是很好，每餐保证一大碗饭，所以当时虽然瘦了几斤，但瘦得刚刚好，现在就属于偏胖一点。因为我一直心理暗示自己，人是鉄饭是钢，现在自己心理不够强大拖了后退，但我一定不能让自己的身体再差下去！看到有些吧友给我留言说身体消瘦，身体变得很差，我很是心疼，你们真的要好好爱惜自己的身子，没有胃口也要变着花样多吃点，如果你的身体垮了，什么内分泌混乱、脱发等等都会随之而来，那真是离康复会越来越远！ |
| 继续。婆婆让我睡一下，我说睡不着，于是就躺在地板上听电视，因为眼睛很肿很痛，只能听电视了。很清楚的记得，当时电视演的的是陈浩明济公活佛，选这个是因为它够搞笑够无聊😊那个胖和尚出来的时候，我就拼命让自己笑一笑，听着听着，竟然睡着了！！！真是大惊喜啊😱我已经做好断药后三天不睡觉的心理准备了，结果竟然让我睡了一个多小时！天呐！太狂喜了！40来天来第一次靠自己睡着！马上打电话告诉老公，那种感觉比中了500万彩票还高兴！活都要活不下去的时候，💰算个屁！ 老公趁机好好鼓励了我一番，什么断药没有想象的那么可怕，你一定可以拜托它之类云云。告诉我晚上一定要坚持下去，明天他就回来陪我了。 |
| 刚下了手机百度贴吧 希望吞楼的现象不要再发生了 |
| 明天再来具体解释其中的一些内容，晚安，祝大家好梦！ |
| 坚持不下去了，一直不想去看医生，害怕吃那一堆西药。可是每晚醒了脑子里就停不下来，我清晰的感觉到腿一阵阵发软，手上也没有一点力气。心情很烦躁，为什么我战胜不了自己的心魔，一定要去医院吗 |
| 睁眼等到了天亮，耳鸣起来了，很害怕，不知道这样下去还会有多可怕的情况发生。 |
| 楼主，你经历的我都经历过，有过之而无不及，我甚至要去我们这里中医院住院，输营养液和吸氧，真的连呼吸的力气都没有那样窒息频临死，严重失眠到现在已经差不多6年，靠吃抗焦虑的药，不吃根本睡不着，吃了好的时候睡得最多四五个钟头，质量还不怎么好，人消瘦得很厉害，我现在坚持顿汤喝有一个月了，那些焦虑症状慢慢消失了很多，不像以前那样一睡不着就很焦虑很恐慌和窒息 |
| 楼主真的好热心，写了这么多。我想问哈我每次入睡前，就是快要睡着的一瞬间总是会身体颤抖一下，突然惊醒，特别清醒。这到底是怎么回事？该怎么办呀？ |
| 楼主内心如何强大？请指教 |
| 楼主我要加你，帮帮我可以吗 |
| 我不懂医，心理学也不好，能做的是结合自己的经历总结出一些经验，让你们少走一点弯路。你说说自己的情况，看哪些地方我可以帮助你。 |
| 继续更。断药第三天，晚上散步回来，实在是太累太累。我觉得自己真是在挑战人体极限，人可以几天不睡？人几天不睡会休克？人几天不睡会不会发疯？这些问题我拼命在网上搜索，各色各样的答案都有。老公说，不要怕，你晕倒了我会送你去医院的。我说晕倒也好，那我不是刚好可以睡觉了吗？不要送我去医院😭😭 结果，那天晚上10点不到我竟然睡着了！！到早上六点才醒过来！狂喜狂喜狂喜！看来我没有完全失去睡眠，只要人累到极限，还是要休息的。 后来两个月左右都是不停地反复，有睁眼到天亮的，也有睡个三四个小时的。有几周平均每天就睡两小时。怎么熬过来呢？ |
| 你有没有总结过失眠患者一天24个小时，哪几个小时最难熬？我个人而言，不上班的日子里，最难熬的时间段是中午12点到2点左右，这个时候家人都要午睡，还有就是晚上11点到1点 个3到5点，这几个时间段我特别焦虑，情绪也非常难以控制，当然整个晚上都是不好的，只是以上的时间段是顶峰。 |
| 病来如山倒，病去如抽丝，去失眠需要一个过程，特别吃中医，中医学中病是表症，人是根本，所以吃中药不能急 |
| 中午找知了，回来后开手机录音，每天都录，自己和自己说话，鼓励自己，然后一边一边的听。然后打太极或是读文章，把下午安排得满满的，不要让大脑有时间去想那些负面的情绪。 |
| 回去上班以后，晚上焦虑的时候，就独自去离家不远的医院急诊室门口，看着很多因车祸送来满脸血淋淋的人，一遍遍对自己说，你比他们总好点，老天爷没让你得癌症，没让你出车祸缺胳膊断腿成植物人，让你有疼爱你的老公，长得也还漂亮😁，要知足，就算剩下的生命每天就睡两三个小时又怎样呢？不要太执着，英国首相铁娘子每天也就睡四五个小时！ |
| 后半夜3点左右焦虑烦躁到极点，我就去叫我婆婆，我婆婆一叫就醒，然后到我床上，躺在我边上，听我倾诉，说她儿子哪些地方对我不好，说自己工作上的不如意，不停地倒垃圾。有段时间老公要参加一个比赛，为了不打扰到他，就让他睡书房，基本上每天晚上都要去叫我婆婆，在寂静的夜里，我太需要有个人和我一样醒着，听我说话。日复一日，我就是这样慢慢好起来。 |
| 补充：发泄很重要，长期失眠的人内心垃圾太多，早上吃完早饭我还要去河边扔石头，好像扔出的不是石头，而都是自己身上的负面情绪。 |
| 当你不再害怕失眠，自己能接受失眠要与你之后的日子为伍，当你每天脑子慢慢减少失眠这两个字的出现，那么你离康复不远了。 |
| 多试几次，我就是害怕太多的东西，怕睡不好会发疯，怕睡不好有黑眼圈皮肤差，怕睡不好身体会垮掉，害怕找不到对象……一样一样把害怕的东西去扔掉！ |
| 楼主，我今年29岁，2009年失眠过一次，好点了，去年又犯过一次，今年四月又犯了一次，我就是有时入睡困难，现在就是睡不长五六个小时，要醒一两次，每次不好就去看个中医，吃两个礼拜，就好点了，西药基本不吃，感觉阿普挫轮吃半粒就特别有效，一觉七八个小时，心理科医生诊断适应性障碍不用吃西药，但是失眠这个概念加轻度焦虑一直伴随着我这两年。 |
| 楼主，我想说我29岁，我是适应性障碍，一改环境无论生活还是工作，就犯失眠，我们这种人都是智商偏高，敏感，我还是个29岁的没恋爱的挫男。 |
| 楼主是哪里的？好想跟你谈谈 |
| 我是焦虑、脑子会胡想乱想、看电视不能集中注意力，工作时好点，吃安眠药半年了（氯哨），脑子经常会想着失眠的事，按你的经历，安眠药我能戒掉吗？你说要超乎常人的毅力，确实，我试过不吃，要几小时后才能浅浅的做几个梦。怎么办？ |
| 看了楼主的文，那些痛苦和纠结过程好相像，好在你已经熬过来了，而我还在抗争的路上 |
| 我已经看了很多遍了，楼主快更新吧 |
| 其实也明知是压力导致失眠，可就是没法调整心态～ |
| 想知道楼主后来还耳鸣吗？我失眠半个月就开始耳鸣 耳鸣又加重失眠 现在对耳鸣和失眠都有些焦虑 但还没有楼主以前那么严重 |
| 平时上班早上7点的闹钟叫不醒，今天难得休息，6点却早早的醒了，所以睡眠真是不是我们心理想法所能控制的。接受自己的身体，接受自己的睡眠质量，是缓解你的焦虑重要一步。 |
| 以上茶饮除了莲子心茶，都可以长期喝，才会初见成效。 |
| 又被吞楼，表示非常不爽，洗衣服虐待衣服去！ |
| 楼主喝生地茶或丹参茶不是更好 |
| 支持 |
| 我比你严重，基本好了，现在每天吃两片‘阿普’，我好睡前散步，看看星星，吹吹晚风。爱大自然，心胸豁达就好了。我就是这么好的。我小时胆小，初二同学说我傻，我生气，发奋学习，自闭，高中严重了，小便有了问题，有人尿不出来，幻想征服世界，1986年落榜，成绩分数太低，复读学校不要我，后来托熟人才上，1987年在开封高中复读班遇到刘广顺老师，他点拨我们差生爱大自然，我放弃高考，上个技校，天天去湖边看风景，和小树倾诉烦恼和痛苦，枯萎的心灵感受到生活的美好，有了生活的动力，慢慢从自闭爬出来，干干活，今年48岁了。我这两年会上网后，在抑郁症吧，听说亚斯伯格症，我百度一下，和自己对照，我觉得自己就是亚斯伯格症。我在亚斯伯格吧，写了自传，加精的，很好找，请看看，希望互相帮助。 |
| 我失眠三天，刚买了佐匹克隆，要吃吗 |
| 3、饮食其他方面。 A、断辣。我喜欢吃辣，菜无辣不欢。后来自己学习了一些养生知识，说辛辣伤阴，阴虚则少眠。于是，我老公严格控制我吃辣，把家里所以辣椒酱（农家自制我的最爱）～全部丟掉！买菜坚决不买辣椒，美味的爆炒小龙虾只能路上闻闻味了，那段时间的菜真是无味哦～还好还好，我现在又恢复稍微能吃点辣了。B.几乎不吃热性水果，多吃凉性水果。阴虚火旺的人不适合吃热性水果。我曾经吃一个荔枝都要遭受我家户主大人的鄙视，执行起来真是铁面无私！C.经常炖甜品。银耳～莲子～清凉静心养阴，加米仁百合红枣炖汤，那段时间我一般每周吃三次左右，养心补血，适合失眠患者，我买的小炖锅，晚上炖上去，早上带到单位吃。因失眠导致皮肤差的妞们，可以行动起来哦！治失眠又能美容。坚持3个月以上。 |
| 找到一个失眠比我久的心里也好过了点，为了句“会好的”我苦等了八年，要不是这句话估计我早跳楼了 |
| 我之前也是被失眠困扰了很长一段时间，最近去医院检查，接受治疗了几天，效果还行，晚上基本是能睡的，没那么痛苦 |
| 从头看到尾，虽然只有5页，但是走心了我是高三复读那年落下的失眠，想想小时候睡眠也不好 经常做梦后来到大学四年我觉得睡眠调整的不错只是偶尔失眠，我觉得当时睡眠有所改善应该多亏了大一一年的晨跑吧后来毕业了，失眠就越来越严重，前两年是一阵子能睡好一阵子失眠但是失眠也是前半夜煎熬后半夜都能睡得着这一年是失眠就是一整晚难眠看了很多中医 前段时间直接辞职好好调养，辞职前十几天到头就睡 后面又开始了。。。我是中午白天都能入睡 晚上很难熬总觉得自己有心魔 到晚上就开始心慌，但是相对之前失眠那种焦虑和不安甚至焦躁要好很多就算睡不着也会闭眼不去想起他的 这段时间看了上海的中医 开了半个月的中成药 加上一个星期跑步三天慢慢的睡眠有所改善，现在就是入睡困难 只要有人陪我聊天 给我讲故事 还是睡眠不错的觉得中医+运动 对失眠还是有很大帮助的 其次 心态真的很重要刚刚看到卤煮说酸枣仁有效果，立马去某宝买了半斤试试~自己也很喜欢吃辣 无辣不欢 现在看着是要戒掉啦！谢谢卤煮 我会继续跟帖的 看着帖子很暖~~~~ |
| 等你的更新 |
| 打算先断网，再读几本有关自制力的书，锻炼强度增强一倍，平时少动脑，估计会使我的失眠稍稍改善 |
| 楼主有微信吗，我的15270025053 |
| 楼主有微信吗？我想跟你讨论一下.我的微信15270025053 |
| 不知不觉吃了快9个月了，从什么时候开始我的手脚心竟然不发烫了，这么炎炎夏日不发烫以前我想都不敢想！真是意外之喜啊😱困扰我这么多年的问题竟然慢慢在消失，我不能说一定算是枸杞的功效，但跟它肯定脱不了关系，这是我每天唯一坚持的东西（中间偶尔回老家忘记吃几天）误打误撞了，现在我感觉自己的头发也密了一些。如果你也有和我相似的症状，不妨试一试，东西不贵又养生，也许也能给你意外之喜。 |
| 这些日子我也算吃了好多斤枸杞，推荐选购窍门：枸杞并不是越大越好，越大越鲜亮，价格贵反而有染色和硫磺熏过的风险。我有一次买了一罐价格贵个头大的枸杞，吃上去味道反而怪怪的。挑选枸杞要看枸杞果柄那里有点淡淡的白，要选干瘪一些的，颜色正常。好吧，就这些，手机打字伤不起啊～～～ |
| 楼主现在焦虑情绪跟躯体症状都没有了吗 |
| 楼主，我是大二的一名学生，失眠2个多月了，期间吃过中药，偶尔吃几个佐匹，2个多月很困，燥热的夏天没睡过午觉，晚上偶尔会吃些药，坏点能睡4个小时左右，好点就是7个小时但是就是失眠本身把人压抑，害怕的，自己也开导自己开导不来，现在搬出宿舍住了，昨晚吃药入睡了，焦虑了一天，流了一天眼泪 害怕一个人，也会畏声，多少次都想这如何死去，只是下不了这个决心，每天一睁眼就是煎熬的一天 不想持续这种痛苦 |
| 偏头痛和失眠症一起来是不是要死啊 |
| 你怀孕的时候失眠吗 |
| 楼主加下微信号吧15639109201我妈妈快被失眠折磨疯了，现在浑身都是病 |
| 楼主帮帮我，重度焦虑，重度抑郁，还有强迫症，我在吃西药，这两天好难受，十几年的失眠历史，睡眠质量不好，睡多久都不解困每天精神都是萎靡不振，耳鸣，思维迟钝，记忆力很差 |
| 我有个朋友，他一到夏天就开始失眠了，感觉就是夏天的这一段时间，而且经常吃失眠药，要怎么才帮到他…… |
| 他说他一到晚上就把一件小事无限放大，然后导致睡不着 |
| 楼主更了叫我 |
| 最近认识了一些吧友，聊起来第一感觉就是对方都很焦虑。每个人都急于摆脱失眠的噩梦，希望我能给他们很好的建议或药方，最好一劳永逸，永不复发。 |
| 其实我想说，如果你想让自己好起来，不再依靠西药，你就要给自己的身体足够恢复的时间，保持耐心，中间肯定会有反复，要有心理准备。吧里有很多精品贴，需要你细细用心品读，我曾经摘抄了半本大笔记本，晚上睡不着焦虑的时候会拿出来一遍一遍地读。除了一些心理暗示手法，我还摘抄了好多个比我惨多了的案例，人性就是如此，别人的悲惨生活让我心理平衡，不幸的人都能走出泥沼，更让我变得坚强！ |
| 理论性的东西我说得不太好，请大家看精品贴。我来说说后期晚上睡不着我是怎么排解焦虑的。这个后期指的是我睡眠恢复了一些，公公一个人在老家，我觉得很不好意思，就催婆婆回去了，婆婆回去前反复说，要是我晚上难过给她打电话，她第二天会过来的，说得我眼泪都要掉下来。那段时间我非常依赖婆婆，老公上班很忙，加上有时候我老公会说些我不爱听的话或稍微不耐烦的表情，我就受不了，一点都不行，那时候简直是只敏感的刺猬。婆婆就不会，就算半夜三点去叫她，她马上会来我房间，然后听我巴拉巴拉，适时安慰我几句。所以那段时间焦虑抑郁的情况有很大的好转，加上上班分心，睡觉基本每天可以维持在4到5小时左右。刚送完婆婆去车站，回来路上我明显很低落，老公安慰我说以后睡不着他晚上陪我讲话，才怪！每次讲着讲着他就自己睡着了！ |
| 我的失眠问题主要是入睡困难，只要能睡着，就算中间醒过来很多次，还是能继续睡着。婆婆回去后，我告诉自己真的要靠自己，要坚强，要勇敢。可惜😭，婆婆回去第一天我就彻夜未眠，一点都！没！睡！！真是晴天霹雳！我不是已经可以睡四五个小时了吗？！我实在是不能接受。 |
| 横插一句：突然想起来，酸枣仁买来要稍微炒一下，表皮微微有点焦，然后再磨粉。如果没有磨粉机器，可以直接把酸枣仁敲裂也可以。 |
| 这贴估计能加精了 |
| 从头到尾细细的看了一遍，非常好的帖子，通俗易懂，文笔也不错，收藏了，慢慢体味。本人失眠已经七八年了，现在天天依靠左匹和归脾丸才能入睡。不过年龄比你大多了，估计和你婆婆的年龄差不多。你有这样的好婆婆真是难得。为你骄傲！ |
| 楼主简直就是在述说另外一个我自己。除了婆婆陪这点，其他的心理历程是如此的相似。 |
| 继续码字。失眠者为什么怕反复？自以为千辛万苦晃晃悠悠快要走完这独木桥了，结果抬头一看原来还在起点！如果有人能告诉我，你的失眠一个月或一年或五年或十年就能好了，至少我有个盼头，我熬呗，总能熬出头。可是没有。未知才是最可怕的。以后这样不眠不休的日子也许回一直纠缠你，所以我们焦虑，我们害怕。 |
| 这就是为什么说害怕失眠比失眠本身给我带来更多伤害的原因，你无时无刻被失眠的焦虑所折磨。和婆婆打完电话后，下午事情少，我就开始琢磨以上这些内容，并把它们都写在了笔记本上。我对自己说，这段时间你能睡，虽然睡得少，虽然质量也不好，但说明我睡眠功能没有问题。那么现在面临最大的敌人是谁？是害怕失眠这种焦虑，你瞧，现在才下午两点多，你已经开始担心八小时以后的事情了，你怎么能好起来呢？你好歹也是个新时代女性，文化知识也有那么一点，为什么就陷在这个坑里爬不出来呢？ |
| 开始行动吧！我给自己做了几个方案，并且严格执行。一个是睡前方案，很简单，就是睡前一小时去散步，不到9点半不到房间，减少看见床的恐惧感。躺到床上不玩手机（有新闻说睡前玩手机影响睡眠），就看书，大量的书堆在床头地上，各种类型，但不看关于睡眠的书。在这里推荐一本老罗的书《我的奋斗》，老罗就是做锤子手机那个人，是个传奇人物。很多次夜深人静时，我都看这本书，一次一次，还是被里面老罗背英语单词的情景给逗乐了，原谅我笑点低。 |
| 睡不着就看书，有了睡意再躺下去睡吗？可是我一直没睡意，脑子一直不要睡觉。 |
| 很无聊吧？但很效果。有一次晚上两点多，我就盯着马路边，我说步行过5人后，就上床睡觉。结果，等啊等啊，就是只走过去3个人，怎么办，说到做到，继续等，等了一个多小时，估计是麻将馆牌友终于歇了，一下子走过来四五个人，哈哈超员了！于是很圆满的回到床上，一下子就睡着了。为什么？因为不焦虑，脑子里暂时没有失眠这件事，注意力转移了。也许这些小方法对你不一定有用，但是，我只想用这些小事证明这句话 ——如果不焦虑失眠，你就不会失眠。 |
| 对，失眠多数是心理因素，焦虑型失眠 |
| 说了这么多，楼主是怎么好的呢？我失眠2年，黑眼圈已经非常严重，不敢自己照镜子，楼主有这方面困扰吗 |
| 楼主你好。我也是严重的失眠症患者，去年由于工作上的不顺导致失眠。至今已经10个月了。前5个月主要考抗焦虑抗抑郁和安定类的来维持睡眠。后来戒掉西药。改用天王补心丹和知柏地黄丸。四五月份已经每天可以睡5个多小时了。但从6月份开始回广东上班。天气炎热，又开始整夜失眠。我的症状跟楼主很像：主要是阴虚火旺，心烦，五行烦热。晚上出汗。现在每天在熬中药调理，主要是滋阴清热的药。心理上的焦虑不如以前明显。请问楼主我该怎么办呀！求指点。 |
| 我口苦，嘴干，牙龈萎缩，口腔 |
| 失眠不可怕，，vip电视剧电影随便看！！ |
| 楼主，我现在17岁，睡眠不好两个月了。起初是有次睡不着担心以后会不会也是这样。（我妈也失眠十多年）在学校心情特别不好，也吃过几天安眠药，不过好歹有男朋友安慰。前段时间睡眠改善了很多了，心情也愉快。不过放暑假回家，又睡不好了，大概每天都没什么事做。我和你一样喜欢哭，这两个月哭了好多次，眼睛都是肿的。不过经常晚上哭完之后就睡着了，容易醒，醒了又睡不好，还爱做梦。男朋友也不在身边，觉得这样生活没意义，每天心情都不好。我该怎么办呀，好想回学校！ |
| 没人来了这个帖子 |
| 楼主，可否冒昧请问你失眠多久，用了多久走出来啊？ |
| 你们都好严重啊我也要好好注意 |
| 请问老中医在哪里 |
| 羡慕楼主，身边的人都很有心。相反我焦虑就是因为对象 老吵架很累想来想去，也没法发泄 |
| 今天白天太忙了，忘记更了，现在马上码字，稍等。 |
| 不焦虑，不烦躁，心情很平和，躺了一个小时了还睡不着，怎么办呢？个人建议不要玩手机，别问为什么，理由太多，上网查。我提供对我比较有效的方法：1.听广播剧或相声之类。本来我是听收音机的，因为手机听方便。但是你知道的，收音机的报时实在太讨厌，滴～～一点整～～滴～～两点半！简直就是催命钟，不焦虑也要变焦虑了。后来我下载了广播剧和相声，不要太多，太多会有新鲜感。我就是三四个反复听，听着听着就睡着了。不要把耳塞塞耳朵里，放离耳朵略远一点，夜深人静能听到的，这样睡着了不受干扰，醒了耳朵也不会痛。学生党可以把最无聊最需要死记硬背的学科老师上课录下来，边复习边催眠，一举两得了。😁😁😁 |
| 这两个方法适合不焦虑失眠情况下实施，如果焦虑的话，那就是听不进也坐不下，还不如起床走走呢！ |
| 到现在还没有睡着！第七天了！中药都喝了两天了没救了吗？？？怎么会突然这样？ |
| 你还好，至少还有个老公听你说心事，我虽然失眠还没有到你那么严重，但我总感觉我也快了，因为我身边连个可以说心事的人都没有，因为失眠，满肚子的焦虑，心酸，痛苦无处宣泄 |
| 失眠了 |
| 楼主你好 吃的些什么药可以告诉我吗 睡不着从 |
| 楼主现在喝什么保健品 |
| 我从2005年10月左右开始失眠，直到2016年的今天任然无法拜托。感觉失眠要在人极度放松和开心的时候才能治好。大一暑假曾经有过7日连续睡着超过9小时的记录，那时候感觉如果能在当时的环境中住在一年到两年。我的失眠应该可以彻底解决 |
| 我高二上学期没多久因为压力太大失眠了，到高三失眠压力大到整天胡思乱想，总是去想到底是去挑楼还是离家出走。因为我胆子太小每天想的这两种都没发生。最在高考前1个多月我跟我老爸说了自己严重失眠的事，想呆在家里复习，没想到老爸居然答应了。当时那个后悔啊，我一生都不会忘记，当初高二失眠的时候就不想读了，那时候就跟老爸说该多好啊。现在失眠把我身体毁了，只要有一点点压力就睡不着。身体毁了，工作也没法做。内心痛苦，压力大。 |
| 错字太多不好意思。当年初中在我生命中根本就不存在失眠这个概念。感觉失眠像一种慢性病，不是一两个月睡着就能恢复的，这个东西压力一大就能死灰复燃。说白了失眠就是压力大到超过承受范围引起的，而且失眠的人还有点像轻微的精神分裂症。 |
| 失眠这么多年来只吃一粒安眠药，一只安神补脑液，因这两次尝试都没效果，从此再未吃过一次药 |
| 我是去年补习时遇到失眠，整夜整夜睡不着，天天能做的事情就是哭，也喝了很多中药，西药，还是不行，后来转会我原来的高中补习，就好了，但偶尔失眠，也没有当初的可怕，但是现在，它 又 复 发了，感觉整个人都抑郁了，找不到人去开解自己，天天胡思乱想，感觉自己的未来一片黑暗，哎，是不是中邪了 |
| 楼主什么时候还更新 |
| 谢谢 我怕自己坚持不下去了 |
| 谢谢楼主，每天都等着看你的更新。最近重读大千的贴，发现了你当年的回复。这是恍若隔世呀。 |
| 培训中，躲在最后一排更一些。这一楼就‘’失眠要不要吃安眠药‘’说说自己的看法。西药也不是洪水猛兽，要用辩证的眼光看待。这是一个很严肃的话题，希望吧友们看到这里可以多多发表自己的看法。关于是否吃安眠药，主要分两种情况或两类人来议。一、哪类人或哪种情况下不适合吃安眠药？在吧里看到一个帖子，提问午睡睡不着可以吃安眠药吗？这个问题我就只能呵呵了～～晚上睡得挺好，就是午睡看别的室友睡得香，自己挺困却睡不着，就要联想安眠药，简直在这里拉仇恨！！！这类人最好祈祷晚上不要连续失眠，否则陷入泥沼拔都拔不出来。 |
| 所以，建议失眠初期的人不要立即尝试吃安眠药，先去根本上查查一下原因，是生理性，那就调整作息和饮食，如果躯体持续不舒服导致失眠，如头痛之类，那就要去医院做一个全面检查。有一个朋友的弟弟头痛失眠很长时间，结果检查出来脑部长了个肿瘤，所以检查排除躯体内外病变也很有必要。心理问题，那就更不能急急忙忙配安眠药，失恋啦工作压力导致失眠，这些是需要情绪疏导的，不是压制。看过一个南京著名心理咨询师的视屏（以前只是在收藏夹里，后来换电脑就没了，可惜可惜，一下子还找不到了，否则可以推荐到这里）案例病人是一个医院护士，失恋导致失眠，因为自己是医护人员，所以拿到安眠药比较容易，结果到后期，失恋阴影早已不成问题，却陷入对安眠药的极度依赖，最后一次性吃了一瓶安眠药，还好抢救及时。 |
| 提到这个护士案例，只想告诉那些初期因为各种情绪或压力失眠的朋友们，逃避不是好方法，要敢于发泄心中的负面情绪，不要急急忙忙去医院求医问诊，我去医院10次有9次里，失眠科的医生都是直接给开安眠药加点中成药或西药，我们像宝贝一样捧回来，以为是脱离苦海的救赎。殊不知，解决不了根本。 |
| 帮顶 |
| 二、哪种情况和哪类人需要暂时用安眠要缓解？1～纯粹为了倒时差和旅游认床等，这个不详表。2～非常焦虑，几天几夜几乎没怎么合眼，生无可恋，想死的心都有了。这个死不是随便说说的累死了，困死了，烦死了，是真真正正对自己生活很绝望，到这种地步了，活都要活不下去了，就先不要顾忌什么西药的副作用和依赖性。先配点安眠药，暂时缓解一下，让自己的身体缓一缓，有助于缓解焦虑。抗焦虑抑郁的药先不要吃，睡好几晚后，再调整吃药方案。记住，安眠药不是什么洪水猛兽，不需要避如蛇蝎，不长期吃不会有依赖性。请吧友们自己对号入座，根据自身情况调整康复方案。个人意见，仅供参考。 |
| 在坐长途汽车一口气看完你的帖子觉得受益匪浅，写的很好，我失眠十六年了今年刚三十，也 吃过好多药各种药，最近这半年内时好时坏，很少有一夜不眠的情况了，总之比以前好多了，现在每天晚上一颗复方酸枣仁胶囊，四分之一的思诺思，晚上基本能睡四五个小时，我觉得失眠的人首先生活要规律，其次要有个好的家庭环境。 |
| 写的真好👍 |
| 我老婆的情况和你差不多，能单独交流一下吗？ |
| 可以加微信吗楼主 我的体质跟你差不多 |
| 感觉容易失眠的人都是心理作用强的人 我就是 :) |
| 我也焦虑失眠一年了，现在好多了。自己慢慢调节，锻练的。相信大多数病都会好。首先放松自已，然后总结自己的生话习惯，适当调节，即可。 |
| 顶，好贴，看了感觉像看小说 |
| 免费 |
| 我心理问题大一点，吃中药真的管用噢 |
| 继续更。 |
| 想知道楼主怎么停药的，抗抑郁药。我吃的是黛力新 |
| 楼主真棒 |
| 我现在睡不好就担心会不会影响心脏 这就是我的心结 楼主对说不好会不会造成身体真正疾病怎么看 我看医生也说我焦虑症 |
| 银耳红枣红豆汤，喝了对睡眠好，适合夏季喝。冬季就别吃了。还有这个汤过夜了，就别喝了倒掉。建议多运动，以自己觉得快乐的动作为主。还有最好每天练一会儿气功。这个练气功效果好。比如我练 六字诀 |
| 我这几天就运动加练气功加喝银耳红枣红豆汤。感觉很好，这几天睡眠也好。过几天打算把汤里加枸杞子。 |
| 来张励志的图。看看他，然后，拿出你的勇气…… |
| 好顽强的意志力啊！佩服极了！失眠以后我总是感觉自己心理承受力不强，心灵脆弱，遇事考虑的太多，太细，自我加压，遇到超常情况，更加思前想后，顾虑重重，导致失眠。另外遗传基因也是一方面，我的母亲一直睡眠不太好，易醒，浅睡，好静。我在失眠以前也有点类似。后来因为单位的一些重大严重违纪事情，必须要我牵头办理，为此纠结担心，想方设法不把自己牵扯进去，有一年多都处于这种状态，好折磨人，好在我处理的比较合适，有据可差，没有追究什么责任，单位里有好几个领导都被判刑了。那个过程直接导致我失眠。目前已经过去7，8年了，但是对药物已经产生了依赖性，身体依赖和心理依赖都有，可是就没有顽强的意志力停药，吧友有什么好主意，好经验給分享一下下。不好意思打扰了。 |
| 楼主，气功可以教练站桩，简单易学，而对于改善睡眠很有效果。 |
| 昨晚到3点都没睡着，想着第二天上班那难受劲儿，各种焦虑，又把老公喊起来，让他给我按摩一下已经发木了的腿，不知怎么的不受控制的就开始发脾气，老公一句话没说对，我就开始哭，冲他嚷嚷，甚至用拳头打他。这会儿想想我怎么会变成这样了呢？不讲理、胡搅蛮缠，动不动就大哭，好害怕现在的自己啊 |
| 楼主可以加微信吗 我是女的 |
| 幸亏我火钳刘明，现在加精了，再来暖贴 |
| 昨晚跟老妈一起练打拳。我练得高兴，老妈练兴奋了晚上反而没睡着。我感觉每天运动要找自己很喜欢的运动，不开心的运动就不要去弄了。晚上能不能运动，我感觉因人而异。我几天晚上练了也能睡着。主要是我练着觉得很爽，练了心情很好所以能睡着 |
| 最近几天，感觉自己注意力慢慢从睡觉上转移了，确实睡得好多了 |
| 睡觉之前脑子里特别乱，各种场景都有还都是没发生过的，全是胡思乱想，内心还和场景里对话，怎么回事 |
| 楼主，真的好棒，把自己的经历用来鼓励大家，我就是焦虑失眠，平时偶尔失眠，刚怀孕一个多月就失眠加重，2周了，想到睡觉就害怕，因为有宝宝的原因担忧更加重了，也不能吃药，就撑着，不过这几天晚上虽然醒5，6次，加起来也能睡4个小时，只是4点固定醒，就再也不能睡了，平时倒没什么，主要怕影响宝宝，看了你的帖我坚信自己会好起来 |
| 楼主你好！这几天吧务组讨论，你耐心、热情、乐于分享，贴子人气很旺，为吧友们带来了福音，非常感谢！你愿不愿意加入吧务组？http://tieba.baidu.com/p/4664085785以上是吧务守则，你可以看一下，期待你的答复！ |
| 失眠会腰酸背痛的，楼主你有这个症状吗？ |
| 我觉得楼主说的太轻巧了，不关注就会好吗？失眠会有很多症状的，比如抑郁，焦虑，注意力分散，腰酸背痛什么的。而且当你走进一个恶性循环怎么走不出来了？默默关注楼主！ |
| 看得我眼泪都出来了，好心酸啊 |
| 楼主，我睡觉一想要好好睡一觉反而会失眠，想想其他的事情或者说胡思乱想倒反而能睡着。但是又有很多大神说睡觉不要想事情！这是怎么回事 |
| 发现一个治疗失眠的办法 ^\_^ 喝醉酒 什么都不想啦 直接躺下就倒了 :) |
| 我白天睡觉晚上不困 |
| 一口气读完了你的贴，写的真棒！我现在发现这个失眠的人都是心思细腻想的多，我就奇怪我自己总能找些烦心事想，看了你的贴我在说我自己不能多想点开心事吗？估计达到你这样豁达的心态我也好了看好你，期待你美好的分享！ |
| 楼主是八五年的吗？ |
| 楼主我应该是焦虑性失眠，怕睡觉 |
| 楼主，麻烦问一下，性生活是多少天一次算合适你个人感觉？我倒是没发现性生活也会影响睡眠 |
| 请问楼主，当快睡着时，意识到自己快睡着了，一个机灵醒了，担心自己反复这样，最近被这个问题困扰，怎么办 |
| 楼主失眠好了一个月了、白天比较胸闷、昨天经期居然又开始失眠了、整夜没睡、我该怎么 |
| 楼主，我是那种属于有时候会失眠有时候不会，比如有时候刚下班的时候能马上睡着，但是如果没马上睡觉到了晚上十一二点再睡的话就失眠，困扰我的地方就是十一二点的时候有困意但是就是睡不着，但也不是经常十一二点有困意睡不着，但是睡不着的比例占比较多，我的情况大概这样，还有一个问题，就是枕头会不会造成睡不着的原因 |
| 楼主，抗焦虑药和助眠药如思诺思若减量或停先减停哪种？ |
| 继续更呀 |
| 最近和很多吧友进行了交流，感触很多。也看到了好多人沉浸在失眠的痛苦当中，想努力自救却终不得法，越陷越深越焦虑。很想把自己的经验分享他人，奈何总是茶壶里煮饺子倒不出来，干着急。针对吧友Phwawazm说的：现在就是不断的发现自己的缺点并改正，其实有时候想想也是件好事，让我不断反省自己，完善自己。从这句话来展开说一说。 |
| 得失得失，你每天关注自己的失去：没了睡眠没了美丽没了心情没了快乐没了精力，能不越来越焦虑吗？？得失得失，重得轻失吧。 |
| 继续学习Phwawazm：看了你的帖子也是收获很大的，我真的是变了很多，以前是各种的生气特别是对老公，对我女儿也是一天大吼大叫，但是现在我觉得一切都是我自己太自大了，以自我为中心，现在我想通了，何必要去伤害你最亲的亲人了，我也改变了我不喜欢做家务的坏毛病，还起来的比以前早，吃早饭。 |
| 楼主！焦虑引起的失眠怎么调整啊 |
| 楼主，现在中午能入睡么？ |
| 楼主！焦虑引起的失眠怎么调整？ |
| 我是12点后才能睡觉早上4到5点就醒了，白天累得不行该怎么治疗？楼主帮帮我 |
| 晚上睡不着 有时候能通宵 能睡也只1个小时左右 重点是白天很精神 可是黑眼圈很明显啊 偶尔白天有睡意 但是我妈不让我睡 说我生物钟倒了 这样算失眠吗？今天第八天了 不过昨天倒是这几天以来安稳一觉 |
| 失眠是整夜睡不着吗 |
| 每天都想跟你聊下天，给我一点正能量！反正现在睡眠食欲什么的都好多了，为什么心里还是很抑郁，害怕上班啊！怕自己的状态影响工作，反正出门也害怕等会心情不好，就是害怕抑郁的感觉！我觉得我有点强迫一样，反正每天每时每刻都想着这个。好想哭 |
| 我体会到的转移注意力的方法，就是当你从现在开始每天关注的一件事能够远远超过失眠时，你就真的转移注意力了。你想让自己对这个事的关注力超越对失眠的关注就得花大量的时间做这个事。行动起来难度还是有的，所以你得找个对自己影响很大的事来做，每天花大量时间做，最好做自己最喜欢的事，这样才能长久才能坚持。希望有用吧。 |
| @会发光的星星8 |
| 楼主好贴，我失眠3年多，前阵子好点，最近又反复，看了你的帖我有信心了 |
| 关键是失眠但是很困啊困死也睡不着的那种脑子还是有意识 |
| 楼主现在睡觉还会失眠吗，都是几点睡的，能睡多久 |
| 楼主好棒，楼主说的转移注意力实在有点难，加上本人还没工作，总担心睡不好的种种担心，恶性循环。什么都开心不起来。楼主有没有试过手脚心发热的情况。如何将重心放在当下，这个是我想请教的。心态如何好起来，如何做到睡前不焦虑。一上床就反射性想到睡觉。 |
| 为什么我发的会被吞呢 |
| 是因为太长吗 那我分两段发 幸亏我复制了一遍 打了那么多呢 |
| 我想提问 我发了好几遍的回复 特别长的 为什么都发表成功 但是看不见呢 |
| 好像一直判定我是刷贴 都删除了 只能后半段私信你了 希望你要看到哦 蚊子 |
| 怎么快速入睡，睡着了就好了 |
| 蚊子，好像你这两天都没有来吧里了？感谢有你们这样的好人出现，给了我恢复的信心。我现在努力让自己白天不再焦虑恐慌，但有时候还是克制不住。现在晚上睡得好的话能有五六个小时，睡的不好就是两个小时左右。中午想躺下休息一会儿，感觉人都迷糊了，突然就心跳的厉害完全清醒了，能告诉我该怎么办吗？ |
| 看你感觉还好，不要有压力！ |
| 楼主，你有没有看恐怖小说睡不着的情况？我是最近看了点晚上也是疑神疑鬼的，睡不着。你的经历我也有过，但是我自己克服过来了！顺其自然，为所当为！但是这个有点不太适应 ，楼主有什么好方法吗？ |
| 楼主 我现在就是睡不着 一旦醒了就很难入睡 昨晚一夜没睡 今天也睡不着 还哈欠不断 白天怕晚上晚上怕睡不着 就是这样 我应该怎么办 |
| 楼里回复大王雯雯:针对你的情况，个人几个建议如下：对于你老公——让他来吧里多看看一些帖子，精品贴和求助贴都看。虽然不至于让他感同身受，但至少要让他知道并不是你夸大了痛苦，也不是你是特例，有很多像你这样的人，需要家人耐心体贴支持，做你坚强的后盾。对于你公婆——不是自己亲爹亲妈，毕竟相差太多。不要过多期望，也就不会太失望。但你作为晚辈，可以起个良好开端，虽然你困你累你焦虑，但碰面也要扯扯嘴角面带微笑，嘴巴甜一点，有空买点小礼物，然后再适当的示弱，让婆婆生活上多关注你一下。这样良性循环才不至于让你自己添堵。对于你自己——目前看来主要还是焦虑导致失眠，越想睡好恢复美丽越睡不好。中药这个方不行了，换个医生看一看，调理还是必须的，平时多出去走走，适量运动。你比我小，皮肤什么都还会恢复的，多吃银耳莲子红枣汤，补充下骨胶原，脸上苹果肌会恢复一些的，不要太焦虑。 |
| 女的转移注意力可以去练瑜伽，感觉瑜伽认真学的话，你会变得很强大。这比慢跑有趣多了。 |
| 我拉筋压腿打拳三周了，前两周睡眠效果还是比较满意的，第三周效果差了些。感觉这三周的睡眠效果跟自己拉筋压腿打拳的积极性曲线差不多。我现在转移注意力的方法是有了，但把要每天把拉筋压腿打拳的积极性和趣味性保持到第一周时充满热情的状态，这个有挑战。所以我把拉筋压腿定了个目标八个月后或者一年希望能做到趴一字。转移注意力我还得找动力，每天拉筋压腿太枯燥昨天看到瑜伽吧，有了动力。我要向瑜伽动作发展了 |
| 失眠的人运动确实很好，我短短三周拉筋压腿的效果明显，腿部力量大增。前天在瑜伽吧看到别人练八个月就能趴一字，我激动了。 |
| 楼主，想请问一下，我现在16岁，失眠3~4天左右，没什么压力，就是第一天晚上睡不着后就开始害怕，之后两三天都睡不着，今天开始吃了一些安神补脑液之类的，白天偶尔想起，但是还好，晚上就开始害怕，紧张 |
| 我是一上学就失眠，11点躺床上，1 2点才能睡着，但是一放假就没事了，我知道我的问题但就是克服不了，好痛苦啊 |
| 以前严重失眠半年，现在把安眠药戒了，感觉睡眠没以前那么好了每天睡5、6个小时 |
| 蚊子我在等你，我等你一天了 |
| 最近因为办公室的一个同事无缘无故的整我，弄的我状态又是非常不好！ |
| 不知道为什么会有那么坏的人？ |
| 蚊子，你好。我的失眠本来已经好了一个月了，上个周末出去旅行，结果三天几乎没睡。回家后睡眠也不是很稳定。虽然我告诉自己不害怕不焦虑，但我发现自己还总是想着能不能睡着的事。我自己知道该怎样调节，需要耐心和毅力。只是想和你说说话，心里好受点。 |
| 山萸肉 对我们失眠神经衰弱的人吃了应该蛮好。找到了转移注意力方法的人，不要一天到晚泡在失眠吧，这样对转移注意力不利。如果你已经有了转移注意力的方法并且能做到不想失眠，就不要来失眠吧了我的忠告。 |
| 山萸肉吃的话，要把肉里头的核去除干净。山萸肉和里面核药性相反的 |
| 我很奇怪为什么我失眠以后会得荨麻疹呢？？？ |
| 怎么转移注意力啊？ |
| 我断断续续失眠十几年，起初是因为工作压力，后来是害怕失眠而失眠！ |
| 一睡觉就在心里说话怎么回事，说的都是些乱七八糟的 |
| 哎，我虽然最近每天都能睡6小时左右11点多睡觉，早上6点多醒，晚上有时会醒几次。但是还是一到晚上就会有害怕的感觉，白天也会有点。有什么方法可以克服吗 |
| 我也失眠近十年！脾气坏很没耐心，儿子一磨蹭，常对他大吼大叫。老公说话一不顺我意就凶他……他还嘻皮笑脸的来哄我关于失眠 |
| 失眠十年了，吃过黛力新，百优解，米氮平，安定片，以前跟人说失眠的痛苦，他们说睡不着有什么大惊小怪的，我是小提大作吧，我心情痛苦无比，当时巴不得去打这种说风凉话的人，深深明白这世上并没有感同身受的人，经常跟家人吵架，脾气暴躁无比，看过无数医生，差不多要跪下来求他们，可依然得到冷冰冰的反应，幸运的是遇到了一个中医生，说我体质上火下寒。本质是寒，先把上身的火拉到肾来，就会心肾相交，水火交融，我这火是虚火，吃了她的药一段时间后好了6成多，后来自己通过上网发现瑜伽特别好，就经常做瑜伽，目前为止好很多，我脾气暴躁到半夜大哭喜欢打滚摔东西，砸东西，一直希望出车祸，能两分钟之内就会死的那种，全家人都怕我，认为我疯了，还好有个好老公，经常安慰我，以前认为乞丐很可怜，后来觉得自己比他可怜，因为他能倒地就睡啊，交个朋友吧，同是天涯沦落人，相逢何必曾相识，遗憾把人生最美好的青春年华软都奉献给了失眠 |
| 失眠人的痛苦只有失眠的我们才知道，失眠六、七年了，也是西药中药都吃过，可还是断断续续的失眠，主要就是入睡困难，每天十点躺在床上，好的时候12点前能睡着，睡不着起来是彻夜不眠，翻来翻去，痛不欲生，有时候觉得自己快好了可有一天又睡不着了把自己的信心又打的一点也不剩，睡不着以后头疼眼睛酸，什么事都不想做，这种苦简直就像在地狱一般 |
| 顶失眠精品贴 |
| 谁吃过乌灵胶囊？？？ |
| 楼主，我想问一下，睡觉的时候如何不去刻意的关注自己从清醒到睡着的过程？我没法控制，如何分散自己的注意力？我很想知道你是怎么做到的？ |
| 我现在转移注意力的方法找到了。我的方法就是每天运动和听中医。我已经拉筋压腿打拳四周了，最近又开始听起了中医。这个听中医，我感觉很好，能学到很多好东西。而且听中医音频也成了我转移注意力的一大利器。我每晚都听。喜马拉雅APP里面有很多讲中医的。建议女性转移注意力，去学瑜伽或者芭蕾，其实就加这两个吧然后照着里面学就行了。要想做到转移注意力的话就得天天坚持练，时间长了会成习惯也会变成爱好的。如果你真的找到了转移注意力的方法，我建议还是不来失眠吧，不来就想的少，想得少就睡得好。男性转移注意力的方法，我用的是拉筋压腿打拳和听中医。听中医我感觉像我们失眠时间长了的人，真的是要好好补补肝肾脾了。可以食疗来补，慢慢来。枸杞子和山萸肉都可以天天泡水喝的。运动比药补要来得快来得好所以一定要坚持运动，做自己喜欢的运动，把它变成习惯和爱好。最近喝红枣银耳汤发现趁热喝它可以治感冒，效果比红糖生姜茶强大多了，我前几天刚好实践过了。所以红枣银耳汤真的是好东西，这个汤应该坚持喝。冬季到底适不适合喝，目前还不清楚，等到冬季我再去实践。 |
| @我要亲自杀死你 |
| 楼主，从头看到完很好，我也是失眠5.6年了这几年也是医院和各种药和你的各种心酸经历是一样的，我主要也是入睡困难，刚开始是前一天能睡着然后笫二天就整晚睡不着然后就害怕床最后就吃安定片，一粒根本不行就要吃二粒然后过半个小时就能睡几个小时，但是第2天很不舒服，干怎么事情转身就忘，想着这样子吃下去根本不行，安定片就没有吃，现在一直在吃双松片，就是腿黑素吧1粒再加2粒金麒康是中药粉胶褰晚上10点吃11点就能睡着但是睡着后一直做梦就象连续剧一样，第二天基本还行不头晕难受，吃了好几年了尝试了不吃还是睡不着，想着也就这么吃下去吧，就是不能吃辛辣，吃了后吃药也不行，我也是阴虚火旺，什么热性上火的东西都不敢吃， |
| 我以前间断有失眠，不过整体还好，来深圳之后开始彻夜彻夜不睡觉了，第二天也要起来上班，头晕呼呼的，真想放弃了，但是为了自己的学业，明年才能毕业，还是把毕业证拿到在离开深圳吧。但是如果我男朋友来陪我，我们就出去开房住，我倒是很容易很快睡着，挨着他睡得日子从来没有失眠过，而且特别快就睡着了。唉，我可能真的是不喜欢周围环境，以及需要人陪吧，今天也是，已经连续2个晚上都未睡着了，不过为了毕业，还是坚持住吧 |
| 楼主，好羡慕你有个好老公好婆婆，我也是断断续续失眠两年多，最开始也是去看说是抑郁焦虑，吃过两个多月的药，感觉没那么焦虑了就没吃了，就是还是失眠和烦躁头疼，看了帖子慢慢调整心态，以前总是要强好胜，现在心态上平和多了，对失眠没那么恐惧了，就是还是失眠和烦躁，脑子控制不住自己乱想，眼睛一闭碎不着叫自己不想东西但是脑子就是不听使唤的乱想，有时候就是你说的表面平静但是内心很烦躁坐不住，请问楼主我这种要适合坚持吃抑郁的药吗？我一直想考自己的毅力来调整只是有时候觉得熬不住！你能帮我分析分析分析吗？ |
| 楼主我也失眠我能吃你那个方子吗？ |
| 找不到自己的回帖，怕你忘记，再说一遍，吧里丹玉大千，上元等等我都读过，泡吧五年了，还是走不出来，因为她们好的太神速了，我做不到，也许执着的人比较伤 |
| 楼主，能加贴吧好友，qq好友或者微信好友吗？我觉得我和你经历好像我想多问问你可以吗 |
| 严重失眠 |
| 看不下去了，这么多年你都没有想过锻炼身体？也是够了 |
| 能帮助我吗..其实看了你们觉得我还不是特别严重。但是现在高中生真的希望能好好休息做个正常人。每天晚上格外精神几个小时都睡不着。即使再困头碰到枕头就不困了。我从小就是这样。而且本身比较敏感胆小。每天晚上都去想很多事情……休息再差劲上课也睡不着。再困都是。朋友上课睡觉说羡慕我精神，希望和我一样。其实我特别难过…… |
| 这是我第二遍看这帖子 看了眼日子原来还没有俩月 我都以为得有两年了。。。失眠我也不知道有多久了 大概10年是有了 也从未看过从未吃过药 平均一天能睡俩小时我就谢天谢地了 我感觉哪个原因都有 这么久我也都习惯了 也就是心脏跳的厉害 脑袋又晕又疼罢了 折腾不死我这也不叫病 |
| 谢谢你。昨晚上失眠看了你的帖子 三点睡着。一觉睡到六点半。做美梦了 |
| 楼主，看到我的留言了吗， |
| 你以前有手淫吗？ |
| 楼主还是没有看到我的留言吗，好友里面，刚刚又点进来看还是没有你的消息，突然看到原来去年我们在探讨半生缘最爱的角儿曼璐就已经互动了，这是不是缘分呢 |
| 我现在最大的困扰就是，每天有困倦感但是躺下去睡不着，脑袋里总有一个人一直要和我聊天，感觉自己总是一问一答，好累好累，真心话，六年，无数个夜晚，我实在不知道和自己聊什么了，但总觉得脑袋里那个声音一直关注自己睡了没这个状态，有时候也想不想了，一切顺其自然，然后劝自己睡，可就是睡不着，翻来复去，就是脑袋一直想，转不停，怎么破，教教我，这就是我现在最想你帮助的，要疯了 |
| 平时煮饭的时候可以加点山药，可以补肾补脾。把山药弄碎了加进米里面一起煮就行了。我这两周每天都能睡着了。用转移注意力的方法五周，这两周睡的最好，不过距离身体恢复还早啊，像我这种失眠12年的，估计还要1到2年才能彻底恢复。转移注意力的方法确实好。 |
| 希望大家，也能找到属于自己的方法。转移注意力的方法就是每天坚持做自己喜欢的事。不要每天来泡吧。具体方法，我之前发在这个楼主的帖子里面了。 |
| 楼主，我想问下，吃苟杞能治失眠吗，我吃几粒都上火 |
| 啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦我睡不着怎么办 |
| 快睡着时突然惊醒心慌快睡着时突然惊醒心慌 |
| 每楼都看完了。第一次这么认真看帖子，楼主你说的挺对的。追求完美。敏感多疑胆小的容易失眠，我都失眠两年了。三甲医生给我开了抗抑郁的药。我并没有抑郁症，但是吃了确实睡眠很好。你说我要吃吗。医生说失眠都有情绪问题 |
| 能加你好友聊聊吗，我失眠十年，我女的 |
| 我40岁，失眠已有4年多，中药西药都吃过，今年特别严重，上半年开始吃美时玉，安眠药不吃，吃了一个多月，睡眠很好了，我就停药了，但7月又有反复，又吃了4，5天，睡眠又好了，这两天又整晚整晚睡不着，痛苦啊 |
| 借你贴在这发发，听他们说山西芮城阳城镇西焦村有个叫封孟东的中医，如果有离那近的病去那看看然后把用药后的效果反馈到这来 |
| 拜读了，不愧为精品！失眠人士个中痛苦实在难以表述，所幸的是，你用坚强抗过来了，还有个好老公 |
| 楼主我失眠四个月了，中间时好时坏，今天终于去医院看了心理医生，医生给我开了米安色林片和律康，叫我吃两周再复诊，我要吃吗，看了你说的我又不敢吃了 |
| 楼主，能和你聊聊吗？ |
| 楼主，我白天午睡就很容易睡着，但晚上就入睡困难，而且我的舌苔白胖有齿痕，应该是气血两虚，加湿气，跟你的症状略有不同，但手脚心热和你相同，夏天我手里喜欢拿着牛角刮痧板睡。但我吃知柏感觉不好，吃了几天胃好难受，身体也没力气，就没坚持吃！以前吃过加味逍遥丸，开始有效，后面吃着也没感觉！我现在怕吃中药了，中药吃久了，胃好难受，更睡不着了！ |
| 请问楼主，短期失眠，医生开的劳拉西泮，吃了半个月每晚1mg，昨天开始减成了半颗，今天白天午睡睡不着，晚上现在怎么都入不了睡，之前这个时候已经睡着了，请问这是药减量后的正常反应吗？还是对、药上瘾了？如果是正常反正这种情况要持续多长时间，才能睡着？希望楼主看到后能回复下，谢谢 |
| 哎！昨天吹牛吹大了！好久没失眠了！昨天晚上吹完牛就失眠了！ |
| 楼主，你好。我失眠四年左右了，近一年一直在豆瓣贴吧找方法并努力尝试。心理上对失眠的恐惧有所改善，因此晚上能够睡着。但是，早上醒来还是很疲惫，跟没睡过一样，有时候半夜也会醒来，没有那种深度睡眠的感觉，不知道这是不是恢复路上必经的一步？不知道你的恢复路上有没有这一步？ |
| 楼主我也有严重失眠问题 可以加我微信号吗 微信号 17766259086谢谢 |
| 谢谢楼主回复，我是只要睡不好一点点就头疼，就是在失眠和头疼中反复，安眠药不常吃，就是实在入睡困难，特别心烦焦虑的时候才吃，抗抑郁的药我吃了很不舒服直接就不吃了，很长时间了就是那么死扛着，请问楼主又什么好的办法吗？ |
| 大姐，现在还好吗，我昨天又失眠，快睡着的时候由于心里害怕反而默念了句睡不着怎么办，就紧张 |
| 楼主您好！前段时间我因为焦虑而几乎整夜无眠，后来通过看吧里的精品贴和自己的心里调节，已经不在那么焦虑了，上个星期是入睡困难，但一入睡能睡三四个小时，但是这个星期开始，去睡困难改善了，但是早醒却变的严重了，以前是四个钟醒来，现在是一两点醒来，而且醒来之后就再也睡不着了，请问这是我这是在恢复吗？谢谢楼主！ |
| 楼主在吗？ |
| 我曾经也是啊，一天就睡2个小时，睡4个小时就觉得不错了。 |
| 坚强的楼主，感谢你发了这么好的帖子，我从今年年初失眠，每天昏昏沉沉，还要强忍着上班，中间去了深圳人民医院看神经内科，一共去了三次，每次开一个礼拜的药，有中药（活力苏）和一种西药，中间有至少4个月没服药，也是入睡困难加早醒，但一晚算起来能睡6小时左右，就是第二天不解乏，看了楼主的帖子都不敢吃西药了，因为才半个月不到就感觉有依赖性了，请楼主给个建议 |
| 坚强的楼主，我也想加你微信聊聊，失眠好痛苦呀 |
| 楼主 你以前晚上能睡着之后过了过了多长时间中午睡眠才恢复的？ |
| 试了好多中医院，完全不管用啊， |
| 我想说就是我现在不是很怕失眠可是半夜老是醒 |
| 楼主 我四年前就开始失眠 第一年挺严重的但奇迹的好了 然后到现在断断续续 没你们那么严重 也几乎不吃药 最近比较严重 一点左右睡吧 我属于入睡困难 一般睡着了就很好 也不会经常做梦 就是入睡困难 有时候脑袋挺累的 想睡总感觉差那么一点 我之前都说自己慢慢调节的 但想根除怎么办 我属于一睡觉脑子就乱想 什么都想 最近又不行了 |
| 顶蚊子 |
| 内心很平静 可还是睡不着 |
| 怎么办 怎么办 |
| 最近开始失眠，晚上想睡睡不着，总是到凌晨才能入睡，然后睡到中午，怎么办，快要开学了，好烦好烦的啊 |
| 喜欢这个吧的正能量 |
| 经历过失眠的人，内心会强大很多！ |
| 我失眠后变得想伤人毁物请问有什么办法吗？这样下去我还是先死了算了。 |
| 楼主您好，我老婆失眠快大半年了，目前吃氯硝西绊片四分之一可以睡着，但是这几天又不行了，白天由于没睡好的缘故头痛的厉害？头痛后晚上就更加睡不着，现在情绪也不是很好，今天晚上睡不着就又加了半粒安眠药，我该怎么办？希望得到你的帮助！ |
| 已经失眠十天了，简直痛苦的想死，每天就睡3到5小时，真的太难受了，怎么办，好着急！ |
| 楼主，我是一个二胎妈妈！刚刚失眠一个月、也就是二宝出生那一刻我就失眠了！刚刚开始很痛苦、现在心态稍微好点了，但不吃安眠药是完全睡不着的，最厉害有10天没睡过，现在还在月子里，因为睡眠不好、身体恢复得也慢，期间各种中药，我都觉得没什么用！我一焦虑就看你的帖子，一遍遍、好想快点恢复 |
| 加油！勇敢妈妈～～吧里有针对月子失眠的精品贴，也建议你好好看一看哦。 |
| 我重度失眠差不多两年，现在好了。心情一定要好，不要去想为什么失眠，什么时候能好，平心静气入睡。我吃过中药但没用，从来没吃过西药，不管失眠多厉害。经常彻夜不眠，现在也好了，不要放弃希望。本准备去看神经科的，无意中一个大伯和我说睡眠不好可以吃天麻首乌片试试看，我连续吃了4瓶天麻首乌片，9块9一瓶，国华牌子的，希望能帮到有缘人，我亲身经历过，深知彻夜不眠的痛苦 |
| 微她n0077a |
| 亲爱的楼主 我跟你的失眠原因一样，没有孩子。但我每天晚上两三点还是能睡着的。应该不属于严重失眠吧。现在我最缺的就是把心理的垃圾扔出去。没有人听我诉说，他们都觉得我无病呻吟。我想我应该学会去扔掉这些垃圾，然后转移自己的注意力。我只有在晚上要睡觉时才会感觉到失眠的恐惧，白天更多地是在焦虑还没有孩子怎么办。谢谢亲爱的分享你的经历。向你学习！ |
| 楼主有微信吗。能加一个吗想跟你聊聊 |
| 楼主你还在吗。 |
| 楼主。失眠真的可以好吗？虽然自己没有楼主当初那样严重！但特别害怕这样时不时地失眠下去。好想恢复到以前 |
| 楼楼，你好，我妈妈也是失眠五六年了吧，也是有轻微抑郁症，她一直在吃安眠药还有什么舒肝解郁的药，我也是一个医学生，我知道那些西药副作用很大，并且药不能说停就停，她就是吃了药感觉睡了，可第二天会头晕啊头痛啊，而且她说感觉干什么都提不起兴趣😭，我在外面上大学也很担心啊😫，求楼楼给点方法建议🙏 |
| 失眠上火严重还有腰酸怎么调理丫 |
| 楼楼，我失眠俩月，断断续续，偶尔一晚上不睡，大部分都是浅睡眠，多梦，我也不想吃西药。总感觉会不会不是心里问题，是身体有毛病 |
| 楼主，像我们这种失眠症患者好怀孕生娃么，睡不着怀孕了对宝宝也有影响吧，最近自己要拍婚纱照了，又好多天没睡着，好想去配点安眠药睡个十多天好觉，十多天的药会不见产生很强依赖 |
| 楼主说的很好的，我从头到尾看完你的贴。你是让患者少走弯路，楼主心眼很好的。赞一个！ |
| 不错耶 |
| 美女楼主，我现在一般一点左右就睡着了。然后早上9点醒。中间一般会醒个两次。昨天又反复了，三点多才睡着，10点多醒来的。这老醒是怎么回事啊？不过再也不会出现一天只睡一两小时的情况了。我的失眠是不是在好转啊。 |
| 昨天晚上睡不着想到的，百度肯定有个失眠的贴吧，可以到那里面找人聊聊，没想到今天上午就看到了这个帖子. 楼主和其它朋友的故事让我觉得我也不是什么异类，哈哈😄。分享一下自己的经历，我应该是娘肚子里就少眠的孩子，从有记忆开始，大概两三岁我睡觉前就喜欢想的天马星空，小时候不懂什么压力，想累了自己就睡了，但到了上小学开始睡眠就开始困扰我，初中，高中，大学，研究生，我都是一遍读书一遍和睡眠做斗争，导致我的青春期内分泌失调，月经不正常。有时想想可能和自己太好强有关系，想考好成绩，想以后出人头地，睡不好，记忆力就变差，反正恶性循环. 好在自己没有因为睡眠绝望，只是一心想着能学习好，竟也读完了研究生.本想上了班就不用考试了，不会有太大压力，应该能睡好，可是发现睡不好的人是什么事都可能让自己有压力的，工作也一换再换，人在异地又失恋，有时就整夜哭睡不着.也可能老天可怜我，最后让我遇到一个好老公，耐心又体贴，在他身边我睡眠竟一下好了。但后来慢慢又犯了，辞了职，在家考职业资格考试，压力来了，又睡不好，怀了宝宝，也因为考试压力和睡眠不好，竟也流掉了，伤心💔，现在就在家休息，婆婆每天来给我做饭，照顾我.奇怪的是流完第一天晚上我竟9点半上床睡觉，早晨8点起的，天啊，我多少年没这么睡过了，连着两天都是，想想可能因为不打算去考试了，一下子放松了吧昨晚又和老公聊天，后来他睡了，我也没睡着。就想到了今天上贴吧，我要鼓起勇气面对现实，每天给自己加油，身体快快养好，生个健康的宝宝，再快快长个理想的工作，"慢慢来吧，不要急"^\_^我老公常对我说的话 |
| 楼主，你好！我妈妈60岁，最近两个月是严重失眠，晚上怎么都睡不着，但是很困，而且是头脑涨疼，看了好多医生，都说没事，回家自己调理，也拿了很多药，连精神病院都去了，拿了刚抑郁的药，但一吃就天旋地转，晕，而且她现在越来越烦躁，会突然发脾气，一家人都愁死了。能请教一下当时是怎么调养的，酸枣仁茶，复方阿胶浆，还有精油有用吗，能用不？ |
| 请问楼主 没有烦心事也不乱想就是睡不着 白天也很精神 我这样的应该怎么治疗啊 |
| 基于评估的精准治疗 这套方案就是 cbt-i，针对失眠的认知行为治疗，大家应该试试一个不错的app 自己亲身经验：好睡眠365 （好就好在不是脑残的音乐app） |
| 因为失眠身体亚健康，好怕继续失眠会挂掉 |
| 楼主有没有试试旅游来释放自己 |
| 四天四夜没睡着 扛不住昨晚吃了一颗佐匹克隆 |
| 医生给我开了抗焦虑药物和安眠药 安眠药我在吃 抗焦虑药物没吃 |
| 寻找一名可以交心的失眠者，当然我也会倾听你的苦水。我们共同走出失眠的低谷。。。 |
| 看了楼主帖子，感同身受，类似的经历，也是因为手脚心发热导致，失眠，失眠越来越严重，导致神经衰弱，看过很多医生，都没法治好，最后严重到已经完全没有办法上班。开始也是排斥安眠药，睡不着硬抗。导致越来越严重，抑郁啊，焦虑啊，梦游啊，失忆等都来了，感觉自己完全没有未来了。失眠已经把我逼到了绝境，我开始认命，不再想未来。想着当下活一天是一天，开始吃安眠药，连续吃了半年，这半年从开始两三个小时睡眠，慢慢恢复到七八个小时，精神好了很多，开始每天晚上药片减掉一个角，就这样，不记得从什么开始，忘记吃安眠药也能睡着了，失眠就这样好了。失眠折磨我三四年，虽然描述的很简单，治疗的过程却是很漫长痛苦 |
| 我好了以后又失眠，然后现在又失眠…………不知道要重复多久 |
| 楼主，我不知道自己是不是失眠患者，因为我是一个在外读书的学生，回家时虽然睡得不错，但是不敢一个人睡，总是要两个人睡在一张床上，回到学校，一个人躺在床上就经常睡不着，第一二个学期还好点，可以睡上五六个小时，现在最多睡五个小时甚至试过彻夜未眠。无论在家还是学校，我的脚都凉，都没怎么暖过。有时候睡着，还会半夜醒来，醒后要一个小时才睡得着。平时早上七点多就醒了。 |
| 继续失眠吧。 |
| LZ可以加我微信吗？我失眠较重，可又情况相对特殊，谢谢ABC278350692 |
| 感觉我和你情况很像，失眠五六年了，春夏秋都睡不着，一睡觉就怕热。四月份就开始吹风扇。基本整夜整夜睡不着，感觉很严重，心理好像还好，睡不着我都是想着那就闭眼休息吧。去过很多医院，也没用，不知道怎么能好起来。 |
| 13年曾经因为失眠多次想过自杀！在那个时候我的世界没有任何人重要，忘记自己有父母和老公还有我的兄弟姐妹，甚至连钱觉得都不重要，整天就活在自己的痛苦中。唯独想起我死了后孩子可怜，他怎么办？现在想想自己真是太悲观！呵呵！ |
| 楼主分享得很好，我失眠有点复发不过我已经没有上次那么害怕，这是在磨练自己。经历了第一次失眠我成长了很多也放下了很多。也许它觉得我做的还不够好，所以再给我一次锻炼的机会。 |
| 建议失眠的朋友每天除了运动以外，还要把以前所有的不良行为习惯全部改掉，推荐失眠的人去乐观吧多看看精品贴，重新树立三观，这样你的抑郁情绪会慢慢改善。好方法写这里了。我现在每天都能睡着，感觉生活步入正轨了。 |
| 真的很感谢楼主能分享这段经历。我第二次失眠已经大半年了，和楼主的情况非常相似。我是属于心理障碍失眠那一类，也很焦虑，白天整天情绪很低落，心情很差，一整天都在担忧失眠怎么办，晚上该怎么睡的着。最焦虑的时候看见天黑就开始害怕，心里一直像有个大石头压着。晚上一躺在床上就感觉自己睡不着。西药刚开始吃过一段时间，没什么作用就停了。中药换过两个医生，效果也不好。现在也没有吃什么药了。想请问楼主怎么克服害怕失眠的这种心理，我就是害怕失眠大过失眠的人。感谢！ |
| 楼主我快失眠一个月了，前两个星期几乎整夜睡不着，最近好点了，午睡可以睡会，晚上入睡也还好，就是半夜醒来就睡不着了😭，怎么办，我之前有吃过安眠药，结果发现吃安眠药对我没有什么太大作用我就不吃了，想去吃中药调理，可是怕太贵了，毕竟还在实习没有工资，靠爸妈，家里也不是很富裕 |
| 晚上一直逼着自己入睡，一直睡不着。怎么办 |
| 楼主，我28岁女生，是引产后失眠。不知道善良的蚊子能不能加我微信啊，490641461 |
| 楼主，我是去年12月开始失眠的，但是今年年初就开始好转，放暑假那两个月更是每天都睡得很好，但是开学后又开始断断续续失眠搞得自己心里又很焦虑，本以为好转结果还是没好的那种郁闷心情，如何排解 |
| 我之前是一直脾胃虚弱，导致了好多疾病，吃不下饭，气血虚，大便不成形，四肢无力，今年坚持治疗这些基本都好了，但又来个个失眠，喔感觉我都抑郁了，有好多次都想自杀了但胆子小，想离婚了，但舍不得，失眠太痛苦了 |
| 楼主你好，非常感谢您这个帖子。我有个小朋友整天失眠，我昨晚发现你的帖子后读了大半。赶紧推荐给她。感觉是非常有用的，用你的经验给其他朋友提供借鉴可以让别人少走很多弯路。而且，你的抗失眠过程也是十分励志的。读起来也有很多收获。这是一个值得肯定的帖子，所以我留个爪印。 |
| 楼主 入睡困难 有时候觉得心慌然后每天只能睡2小时。。。。之前几天感觉好一点了 这几天又反复了 有时候挺平静的就是翻来覆去入睡困难 每天都要到凌晨才能睡着该怎么办啊 |
| 我给我妈说失眠痛苦，我妈说我影响到她的工作和睡眠，希望我向男子汉一样自己解决 |
| 楼主…我现在高三。前个月开始失眠，入睡非常困难，心脏也跳得非常快，脑子里都是各种各样的事情，还不断的播放音乐。中途好了一阵子，这两天又开始会了。每次都入睡的临界点就突然被惊醒，然后心跳就开始控制不住狂跳。因为现在高三…很烦恼……我也试着告诉自己没关系，但还是挺在意的…怎么办 |
| 前一天睡不好第二天就紧张，手抖 |
| 明明知道失眠主要是由心理和生理两个方面造成的，可是生理上对药物的依赖性就是战胜不了。真心觉得自己好无能啊！ |
| 好多啊……不知道你能不能看到。我高三开始有的失眠。一个月失眠半个月，上了大学稍微好了一点，最近这个月失眠了七八次，真的特别痛苦，晚上的时候特别心慌，躺下就耳鸣，觉得自己心理有问题，特别自卑恐惧。害怕一个人，别人一点异样的举动我就怀疑是我造成的问题。特别没有安全感，觉得身边的人都不是很在乎自己，睡不着的时候就偷偷哭，和爸妈说了，他们不是很能理解我的感受，只是说我什么都别想安心睡，和男朋友说，他不是很在乎。吃了不少安神补脑片了，作用不大，我该怎么办 |
| 千万别住精神病院，千万别吃抗精神类的药物，表示我初二开始吃那时候我是能睡着的现在我把药停了就睡不着了有一次两天两夜没睡整个人都不行了吃了6年千万别住院里面护士最大不听话就把你绑起来你想逃都逃不出去心里承受能力差的会崩溃吧反正里面很黑暗我这6年去了三次表示我就是青春期叛逆结果我妈就带我看医生说我抑郁然后就一发不可收拾主要是我妈心太硬了，我在医院给她跪下了她还嫌我丢脸，说都是我自找的 |
| 一位不愿意透露性别，年龄的热心网友前来为你顶贴！不准对我发 特别是 |
| 楼主在吗我容易为以后的事情担心 即使这件事情还没发生 会想很多 有什么建议吗 |
| 一万个人失眠都是一条路走到黑，没有技巧没有偏方，有的只是你改变观念的勇气 |
| 慢慢看完楼主的帖子，不由得为你竖起大拇指。这么几年的点点滴滴都挺过来真好，有个好老公，好婆婆。~ 我以前不知失眠为何物，直到9月两次不小心的失眠，逐渐现在变成了两天睡一次。不睡的第二天白天像地狱一样，唉~~明知道是心理问题，还是无法克服。我没有吃安眠药，医生偶然给我开的一次过敏药对我睡眠很好，吃了大半瓶了，但这东西也不能一直吃啊。 真正的安眠药吃过一次，没用，我是心理暗示很强的人，可以用心理暗示控制自己是否便秘，咳嗽等等，但是这还是头一次转移到睡觉上面，感觉是要打一场苦战了。 |
| 楼主，我问一下，我失眠一个月，开始是因为体检怕自己得什么病，结果就有几天没睡好，然后就白天补觉，然后就晚上入睡困难，越是怕失眠，越睡不着，后面去医院，医生没给开药物，就说加强体育锻炼，别想那么多，我现在能睡着了，晚上11点睡觉，但是早上4点半就醒了，再睡就困难了，这是什么原因，眼镜不舒服，酸 |
| 我想听听更多点，我也是长期失眠者什么方法试下就没用 |
| 楼主好，还在坚持耐心给其他人解释，发好人卡给你 |
| 突然发现失眠一周年纪念日了，夏转秋之际我容易睡不好，不知楼主是不是一样，即使睡不好，但是已经不会影响我了，失眠过的人对失眠已经有抵抗力了 |
| 楼主你好我今年十九岁，失眠症状是今年的中秋节前后开始的，那时候是整夜整夜的睡不着，还绊有心慌心悸等现象，也吃不下，持续了半个月，几乎是每天都吃不下什么东西，精神恍恍惚惚的，还请假了一个星期回家，去各种医院检查，甲状腺功能啊~血常规啊，肝功能检查啊，都没什么问题，出来有点贫血，那时候医生给我开了药都是吃了一两天我就扔了，因为没有，知道国庆节过后整夜失眠慢慢改善成入睡困难后半夜，也就是凌晨三四点才能入睡，那时候心慌心悸那些现象没有了，也有胃口吃东西了，直到最近几天变成了多梦容易醒，每天按时吃饭也会偶尔胃疼，肚子胀，晚上醒了有很难睡进去，翻来翻去的 |
| 宿舍每天十二点以后才睡，然后过这个点，我就很难睡着 |
| 楼主你丢了贴了吗？ |
| 楼主你好 我现在都快烦死了，之前都好好的 上个月突然就睡不着了 有什么办法吗 拜托一定要回我啊 |
| 楼主以前有没有恢复一段时间后又会失眠几天、然后又恢复、又睡不好、如此反复啊 |
| 处于恢复路上的朋友，建议想办法把每晚失眠时间延长到8小时。我现在平均每晚5到6小时，我知到适合自己延长失眠的方法，以后我会到8小时，甚至9小时。以前大一有过9小时，连续一周恢复速度极快， |
| 我也是失眠十多年了，失眠是可以让人崩溃的，但是我现在好了！运动运动运动，戒安眠药，不害怕失眠，告诉自己没什么了不起我睡不着也躺着躺到天明就起来，不照镜子不想什么没睡好精神不好气色不好。我是完全硬戒安眠药，说不吃就不吃，黄昏到夜里十点一个劲徒步，对自己说你是想吃药还是愿意运动的累死？我前四天都没有睡着，恍恍惚惚，我依然每天徒步，现在是每天十一点前睡觉早上五点左右醒，即使不运动也睡得着。在此期间，不要睡午觉，白天累死也不睡，就晚上睡。晚上睡眠好了，心里不恐惧了，中午再慢慢开始躺一会休息一下。很多时候失眠是心理疾病。去运动吧！ |
| 表示也是求帮忙的，学生党，晚上因为做作业周末都有熬夜，失眠大概一个月多了吧，跟家里人说了结果被敷衍过去了，无比慌因为每天都是要五点多起床，太晚睡第二天就什么都听不进去。大脑没办法安静下来，老是会想东西，乱七八糟的 |
| 看了你的失眠经历，感觉和我太像了，以前睡不着的时候会发脾气嗷嚎大哭，现在还是会失眠，我也不想去想，但睡不着真的会真的会头昏眼涩，尤其是下午很难受。我强烈说服自己失眠时就听从内心的声音，不要去想它了，顺其自然，现在还在努力。请问你现在完全好了吗，中午也睡得着吗，我们这种失眠的情况能恢复到以前倒头就睡的时候吗 |
| 怎么这贴提问的人都是问吃什么药？运动的很少，我算是轻度失眠，但坚持运动，虽然有时精神也差，但心态好，身体没有哪不舒服，至少不会因为睡眠少而得抑郁症。 |
| 楼主,可以推荐一些书吗?缓解精神压力 |
| 我也和楼主一模一样的心态，结果吃的比往日多还没往日睡得好。谢谢楼主分享经验，好人啊！ |
| 楼主真是好人，写了这么多，把失眠人的心境写得太透彻了，我刚挂了精神科的号就看到你的贴，昨天坐了几个小时的车来到省城，现在好纠结明天要不要去看，我也是断断续续失眠好几年了 |
| 支持哦 |
| 治疗失眠没那么复杂，心理干预+催眠状态下植入程序上床就困。 |
| 老失眠了，药物治疗心理治疗都做过，现在正在通过自己调整心态晚上睡眠在慢慢好转，但因为单位有1小时午睡时间我也没地方去就一直躺着但一点睡不着只觉得心跳很明显，下午就头痛不舒服，请问这种情况我中午应该怎样调整啊？ |
| 首先要感谢蚊子真的非常非常感谢🌹🌹🌹我是一个失眠十年的患者，看了你的贴我就下定决心戒药，最近彻底戒掉而去没有蓝瘦没有香菇，最近而且儿子生病晚上基本睡不好，但是心里根本没有在意这个事情，所以心里就不难受，心情好所以睡的少一点也没所谓，我觉得自己应该是彻底戒了🙏🙏🙏，如果有人想问我也可以给我留言我也想帮助和我一样的人把爱传承下去😄😄😄 |
| 亲爱的蚊子，几个月前发现了你的帖子，看完了，现在又来看，发现你一直在坚持回复大家，辛苦了。我的失眠很严重，有10年了，试了很多的办法，中药，西药，都是大医院和中医院开的，什么药我也不记得，都是前期的事情了。对，安神补脑液坚持吃了几年，其实那个药吃了脑子昏昏的，我感觉是不是抑制了脑神经之类。后来的几年，我干脆不吃药了。都一直是断断续续失眠，永远好不了。我分析了自己顽固的失眠的原因，可能一部分是心理因素，一部分是害怕失眠而失眠。心理因素有很多，有小时候的阴影，有内心的纠结与悔恨，有自己性格的敏感，我总觉得自己的心理疾病，永远看不好，我也不知道怎么找好的心理医生。因为害怕失眠而失眠，可能是失眠后一直跟随我的症状。现在十多年过去了，按理说应该麻木了，麻木了应该反而对睡眠好，没那么敏感了，但是，没有，睡眠还是很糟糕，晚上睡了跟没睡一样，早上眼睛干涩，涨，常年下来，眼圈严重，眼睛已经陷很深了。每天像行尸走肉一样活着，并且，下午比上午还严重，因为长期这样，可能身体亏下了，每天很累，到了中午更累，可是，午睡永远睡不着，就是那种你不睡会累，累的站不住，睡下睡不着，脑子更累，所以，这些年，每天的下午，我都是崩溃状，经常觉得，自己这样活着，有什么意义。十年过去了，没有好，你还指望下一个十年吗？我已经35岁了。哎 |
| 咦 我怎么发表不了？ |
| 所以朋友们一定要有恢复睡眠的信心，我12年的失眠现在都慢慢恢复几个月了，所以每个失眠的朋友都能好。 |
| 冬季是失眠恢复的好季节，加油，亲们！ |
| 楼主我每天很晚睡，但是都能睡到11点才醒，躺床上觉得怎么睡不舒服。 |
| 受伤的人要的不是别人的同情，而是找个同病相怜的人。 |
| 顶！ |
| 楼主虽然经历和我不一样，但是心理状态差不多。可是丢人的是我是个外表粗旷德老爷们。外人看来我狠强悍。我是12年，那时候我工作不太好。感觉处处不如身边朋友。但是睡眠还没有出现问题，直到有一天晚上发现自己竟然12点了还是没睡着。然后就开始担心第二天开车怎么办，会不会开车谁先，出车祸？第二天早上不知怎么就突然冒出个可怕的念头。要是今晚也睡不着怎么办。这一下子一直困扰到我今年了。现在德情况是每天10点上床。大概1店左右入睡。实在睡不着就吃一片左匹。白天偶尔会被失眠打乱思绪。能正常工作，生活中觉得还算幸福。但是草木皆兵，总被小事弄的很焦虑。反正觉得和正常人还是有点不一样。 |
| 真心好 |
| 继续 |
| 楼主你好，我是心里原因失眠到现在已经4年了，我才21岁，我总是担心各种各样的事情引起妇科病，比如很简单的，脏手摸了内裤我也怕的妇科病，屁股没洗干净也怕不卫生，反正就是联想各种各样的，我就心里面反反复复确认这样摸了应该没事还是有事？就是一直担心和确认各种会引起妇科病的问题，还有总是但是自己哪里没检查到的妇科病，这就是我的心里问题，我也在确认是我想多了，还是我真的这样是不干净的确实会的妇科病，所以我也吃过很多西药都没用，因为我知道我是心理需要疏导，我很需要一个妇科医生给我疏导，我咨询心里医生有用吗，楼主，我都不知道方向，该怎么治疗了，昨天去医院拿了五百多的西药，今天吃了头昏脑涨，我都不知道还吃不吃了，楼主，真的很感谢你，希望你能回回我，感谢了 |
| 请楼主帮帮我吧，我的妈妈失眠3年了。每天晚上都睡不沉，不香，噩梦连篇，白天没劲，恶心。天天吃安眠药人都折腾的不成样子了，真的不想看到她如此难受，我这个做女儿的更难过，楼主你有什么好的办法能告诉我吗，？我知道你是个好人，非常谢谢你，😊 |
| 楼主很棒 |
| 终于读完这个帖子，受益匪浅。真心感谢楼主的慈悲心！！ |
| 不错，两千多贴了 |
| 我以前就睡眠不太好，不过从来都没吃过药，自己调整心态就过来了。这次是产后失眠，从刚开始睡四五个小时到现在几乎彻夜不眠，已经2个月了，我家宝宝特别能哭，白天几乎不睡，因为失眠去精神科，医生给开了百乐眠和老拉西拌片，奶也断了，吃了只有第一天睡了5个小时，后面吃了都没有用，我夜里要给宝宝3次冲奶粉。现在恐惧晚上恐惧上床，满脑子都是强迫自己睡觉，但是却清醒的想死，老拉西这个抗抑郁的药既然对我失眠已经没有作用我想停了吧，也不再去看神经科了，但是又怕这么长期失眠几乎不睡觉身体会垮掉，楼主，我真的好佩服你。 |
| 楼主，我今年21岁，失眠的是妈妈54岁，本来我们家虽然不富裕但是却是幸福美满，但是去年的10月份，父亲因意外去世，奶奶88岁也在今年的三月份去世了，妈妈很受打击，今年七八月份我和我姐因为家里的房子的问题闹得不可开交，比敌人还恨对方，妈妈在中间很为难，手心手背都是肉，房子应该是我的，但是我姐在我不知道的情况下装修了，他就一口咬住房子是他的，他不会让出房子，为此妈妈多次在我们之间调解，最终无果，后来妈妈又查出了糖尿病并且有并发症，三高，痔疮，这三种病又让他雪上加霜，医院诊断为抑郁症，而且有严重的失眠，两个月前我知道我怀孕了，然后告诉了妈妈，妈妈知道挺开心，好了十多天，后来就又不行了，每天睡前吃一片安眠药，十一点睡觉，好的时候能睡到四点，有时候只能睡到一两点，白天没有精神，浑身无力，眼睛胀痛，他睡不好就会抱怨，自言自语，大哭，最近开始提到想死，活够了，睡不着觉让他觉得他还不如死了好，他说他知道他为我们带来了不方便，可是他也不知道该怎么办，每当他因为睡不好大哭的时候我就觉得很绝望，我才21岁，我就要承受那么多，我感到绝望，我不知道该怎么办，每天忧心忡忡，真怕给肚子里的孩子带来不好的影响 |
| 我失眠2个月了，天天睡不着，准备看中医，加运动，还有什么方法可以恢复睡眠的，你具体怎么好的，可以说说吗，用了什么方法 |
| 谈谈我最近治疗失眠经历：原来我睡眠不好，饮食、运动都很正常，生活工作都无压力。我总结了很久，也不知道什么原因。 近几年对中医养生很感兴趣，我了解到，我属以阴虚，肝阳上亢一类体质，阳亢的人晚上精神都很好。无意中知道六味地黄丸对阴虚、阳亢有用，吃了3周，白天辅佐吃白菊泡水。这样，失眠好了，原来晚上12点都很精神，全无睡意，现在12点开始有头昏睡意，马上入睡，每天能睡6小时。第二天很精神，其实睡没睡好，第二天精神好就叫睡眠好。 |
| 坐等更新 |
| 睡着睡着发现自己在睡觉突然醒了怎么办 |
| 我是一个月前因为感冒发烧没睡觉，感冒好了后担心自己睡不着，就真的睡不着了。5天彻夜不眠后去看了医生，吃了抗抑郁的药1/4片，能睡好后三天停药。好了一周，本来不关注了。有人晚上玩斗地主到12点，突然担心自己睡不着，就又复发了。 |
| 看了吧里精品贴，试着去做，现在不吃药也能睡着，只是入睡前还是焦虑，白天还是会想。其实我觉得好多心理原因失眠的人，应该后来走出来了。就不再进吧了。真希望他们能进来告诉大家，他们已经放下了，给迷失当中的我们信心。我认真看来楼主的经历和回复，越看越有信心。 |
| 加油，三天了睡了一个小时，想死的心都有 |
| 最近在保胎，楼里的回复要滞后了，请大家见谅！～～ |
| 楼主，可以帮帮我不？ |
| 楼主，我主要阴虚气虚要喝点什么中药呢，现在还感冒，求楼主回复。 |
| 我也失眠我害怕睡不着都疯了 |
| 我的病奇怪得很，我睡觉很容易睡，只要我肯睡，但是中途不能把我弄醒，只要一醒就睡不着，怎么回事呢 |
| 心疼楼主，也心疼所有善良的失眠人，现在准备去河边扔石头，天刚亮，但是怕早上去河边碰到很多熟人 |
| 楼主。我吃了一个半月的奥沙西绊。前天去医院医生让我每晚加吃一颗曲矬铜和半颗奥沙西。试着戒断奥沙西绊。可是睡的很迷糊。白天也没精神。该怎么办。谢谢 |
| 顶 |
| 楼主，我该不该吃这些啊？ |
| 楼主很坚强，我现在不吃药能睡着，但睡眠质量差，白天好困，受不了，估计又想吃药了 |
| 失眠会好的，坚强乐观的心加上体育锻炼和合理的饮食，坚持下去，慢慢就走出来了，大家都要加油啊 |
| 楼主的帖子我就不看了，走出来的人都知道，失眠第一就是心态，调整不好心态，吃一瓶安定你都没用，至于经验，相信楼主走过很多路，和方法，大家可以借鉴，加油 |
| 我老婆11点到12点睡觉，1点到3点醒来，有时候4点左右，一晚醒个两三次，醒了就很难入睡，但是白天有时间的话她会睡得很多，上班就没法白天补觉，算是失眠吗？去医院大夫开了一盒思诺思，一次半片，头三天也是醒，但能很快睡着，第四天一夜没醒，第五天没管用，我有点担心，看了你的贴觉得还是不吃药了，改别的办法调理吧，我打算周日带她去看看中医。我觉得失眠的人看完之后了解了方法就不要常来看了，昨天我看了一天，晚上差点睡不着，太可怕了！还是那个问题，我老婆这算失眠吗？ |
| 十多年的失眠倒是好了，药也戒了，就是最近有个坏毛病，肚子不吃饱睡不着，一饱就睡的比较好，怎么办呢？依赖目标转移了，以前是药，现在是食物 |
| 思想越高尚的人就越努力在别人身上寻找优点 |
| 楼主，我害怕自己像其它病友一样，失眠十几年，那些失眠十几年的人怎么会恢复不了？ |
| 怎么好了 |
| 楼主，睡眠恢复期，时好时差，好的时候四五小时，差的时候半个小时。马上产假要结束了，回到工作岗位，还是个负责人。担心状况应付不了工作。但失眠很焦虑的阶段已过去。请问工作有助于恢复吗？ |
| 楼主！我刚刚失眠一个星期 心好累，每天睡不足4小时 2点睡6点醒。12点睡4点醒这样，影响到工作.在家睡不着 在浴室就比较容易入睡 但也是很快就醒了.都不知道该怎么办 |
| 蚊子姐姐。我是一名大三的学生，由于生病住院，住院期间睡眠非常不好，出院了以为在家能休息好，可还是老睡不好。倒是没有彻夜未眠的情况，主要问题是入睡困难和早醒。有时刚睡了不到两小时就醒了。。已经一个月了 |
| 楼主，失眠两年多，今年下半年基本好了，可这几天出差外面又睡不着，开始焦虑，好害怕回到以前，怎么办，会不会又复发啊 |
| 不玩英雄联盟了 不玩太刺激的游戏 |
| 国民好老公，估计一般男人早烦了。我最初失眠还跟老公说说，后来我们分开睡，他睡得快还打呼噜，我们没法一起睡。失眠的时候我也就默默一个人承受着。 |
| 我最近因为外面马路的车声大导致失眠，烦不胜烦啊 |
| 姐啊！我元旦期间搬的新家，家里家具味道特别的重，碰巧楼上有个特别调皮的孩子，每天折腾到半夜12点，就这样....我开始害怕噪音，害怕被噪音惊醒！这才短短的二十天，开始带着降噪耳塞睡的特别死，然后有两天盗汗，然后就是半夜易醒，再后来就是入睡困难，现在发展到，入睡困难，醒后不易入睡，半夜易惊醒！这不....十点睡的，今天睡的很快，但是一点，被手机震动惊醒！直到现在四点，再也没有睡着！我已经有了轻生的念头！我该怎么办，蚊子姐姐.... |
| 我属于这种纯粹心里原因的失眠入睡难，每次躺下后心里是比较平静的，但是躺一会脑子里就会浮现周围的环境，然后暗示自己还没睡着，一下就清醒了，类似于强迫自己不去睡一样，然后反反复复的这种情形，导致睡不着，甚至脑子困了也睡不着，吃过几次安眠药，困得不行了也睡不着，所以我也就不吃了因为心里暗示占主要因素，其实这样挺痛苦的，有什么解决的好方法？ |
| 东汉张仲景的《伤寒论》关于失眠一类病证病因病机的认识，大体上有三类：一是气血阴阳失调，二是热邪滋扰，三是胃腑失和。其中既有因阳虚，虚阳浮越，上扰心神，或心阳不振，水气凌心所致的不得眠；也有少阴病肾水不足，心火亢盛，心肾不交，水火不济而致的不得眠；还有因亡血误汗，阴血更伤，或肝阴不足，心血亏虚，血不养心而致不得眠；更有太阳病或阳明病热郁胸膈，上扰心神致使不得眠和少阴病水气不利，阴虚有热，上扰心神而致不得眠；以及病后胃腑失和所致的不得眠。在《伤寒论》中，张仲景直接以脏腑阴阳气血的失调论不得眠，而其中尤以心为病机中心，如有心肾不交…… |
| 每天多做善事，帮助别人，晚上就会睡得好比如我，天天在失眠吧回复帖子，晚上睡得好只要人人都献出一点爱，世界就变成美好的人间 |
| 楼主可以加你qq或者微信吗，我的情况和你一样，现在也扛不住了 |
| 楼主，我晚上睡觉感觉很多事情想，好像睡着又好像睡不着，早上起来很累，白天精神好，晚上睡觉又是这种情况，以前不会这样，是最近才这样，我这种情况要不要去看医生，还是吃中药调理? |
| 蚊子姐你好，我已经断断续续失眠一个多月了，之前睡眠一直很好，上次失眠还是上高中时学习压力大失眠了三年，那时也只是住在学校里失眠，回家就睡的很好。没想到过了十几年，又开始失眠了，起因是我怀了二胎，身体上的难受加上自己胡思乱想，就开始失眠，一开始最严重，连着一周就睡了五六个小时，基本上是整夜整夜的睡不着，就算自己什么都不想了，还是睡不着。失眠了一周以后突然两天开始嗜睡，去医院住院打胎（孩子检查出来不好）五天也睡的很好，出院后又开始失眠，每天只能睡三四个小时，入睡特别困难，基本要凌晨三四点睡，早上七八点就醒了，中间还会醒好多次，还一直做梦。过年搬去婆婆家住了，不知道是中药的原因还是换了环境的原因，睡眠比在家里好转点，住了几天有时晚上能睡五六个小时，中午有时也能睡着，但也有睡三四个小时的时候。昨天又回家睡了，因为之前在家里睡的非常不好，从下午开始就害怕自己会睡不着，结果真的一晚没睡。我现在特别纠结，一方面我想住在自己家里，婆婆家住的不方便，婆婆对我也不好，不想住婆婆家。一方面我又害怕住自己家失眠会更加严重，失眠不会好转了，加上昨天又彻夜未眠，更加害怕了。蚊子姐我该怎么办，我应该继续住在婆婆家吗？我现在基本处在崩溃边缘了，经常哭，我能好起来吗？ |
| 不要想着自己在失眠，越想越睡不着，做好睡不着的准备，睡不着躺着闭目养神也好 |
| 蚊子，你好。我大约是遗传型失眠（我父亲有很长的失眠史），我从二十几岁开始失眠，其间好转过很多次。就在几天前，又反复了。搞得每天都很焦虑，很佩服你已走出来。我很茫然，不知该怎么办？ |
| 也一再提醒自己，不要整天去想，能睡就睡，不睡算了。可隔天头昏眼花心悸的症状，又无时无刻不在提醒我，这样下去不行。我看过医生，没说几句就让我去做什么脑部的检测，然后就判定我是抑郁症，开了一堆的药，我傻乎乎地乖乖吃了好多年，当然效果是有的，但几次的戒断也让我死去活来。 |
| 看了你的经历，真有找到知己的感觉。但我很惭愧，长你多岁，却远没你坚强。身边也没有可细说的朋友，情绪上来的时候，真是痛苦不堪。 |
| 你现在好了吗？我也才23，失眠半年了，因为怀疑自己破伤风，手被绣的针狠戳了一下，隔了几天就肩膀难受头晕，去医院说是颈椎，拍了片子没有大问题，肌肉紧张，之后一个月睡觉挺好，可是头晕脖子肩膀难受一直不好，之后就出现了全身肌肉跳动，那时候开始就入睡挺快，就是早醒，然后睡不着，之后还会惊厥，慢慢的入睡也难了，然后各种怀疑自己是破伤风，天天手机百度，跑医院，各种检查都查过，有一天抱着手机查资料的时候突然前额印堂穴眼睛鼻子发胀，自从这个之后彻底告别了睡眠，额头堵得光，基本每天都睡不着，现在还没好，也不敢吃西药，中成药作用不大，，为什么我一躺下前额就胀痛，和颈椎有关系吗，可是查了颈椎没大问题，为什么我脖子肌肉一直很难受放松不了， |
| 蚊子姐姐，我比你小一岁，我感觉我现在有些焦虑和抑郁，知道症结在哪里，有慢性咽炎和轻微鼻炎，感觉呼吸系统异常，查很多资料说这两个病不算大病，但不好治好，想好但又很难，所以总担心，一呼吸还总提醒我，所以有时候焦虑和抑郁，不知道该怎么办了，望姐姐看到能指点一二，目前我全职在家带宝宝，因为这个精神状况带宝宝都不能好好的了 |
| 看哭了失眠真的挺折磨我的，楼主有qq或者微信吗？ |
| 楼主我现在在楼顶上想往下跳，不想再过这种生活了 |
| 不要老想着自己在失眠，越这样想越睡不着。做好睡不着的准备，睡吧着躺着闭目养神也好 |
| 看到两百楼了，忍不住回复一下，楼主，我妈失眠很多年了，百度失眠看到了楼主的好帖，真佩服楼主的毅力和耐力，还有这么好的老公和婆婆，幸福！所以问一下楼主亲，你觉得是西药治好了你的失眠还是后来的中药吃好的？希望亲回答下哦，我妈妈几乎整夜睡不着觉好严重了，我有点着急，怕她精神会出问题影响身体，谢谢了！ |
| 蚊子，不吃任何药物，自己调节会好吗？ |
| 要看你有没有长期吃药历史和其他相关的病症。 |
| 楼主说的很有道理啊，我妈觉得我有病我还觉得他是个疯子呢，发起疯来比我还恐怖，我就是因为他我才失眠他认为我有病，后来想想也对何必为了这种自私自我的人想入非非 |
| 相信我的人，可以试着把黑米，银耳，红枣，黑芝麻，黑豆一起煮粥，每天坚持喝，晚上睡觉前把白天粥里面的红枣多吃些，对睡眠有很好的效果。其中黑米，银耳，红枣一定要放，粥的效果主要就靠这三种了。黑米对耳鸣恢复有奇效。 |
| 还是那句话处于恢复期的朋友不要逛吧，转移注意力一到两年后再来 |
| 我失眠三年左右了 很痛苦 皮肤变差 黑眼圈加重 一个人在外地工作 很多时候没有人陪 连续几天睡得很差情绪糟糕到极点哭一场之后能睡的比较好。作为大龄单身青年为很为自己的未来担心 一方面怕睡眠得不到改善 一方面怕找不到相爱的人 经常想 如果遇到了一个真心相爱 对我不离不弃的人 能经常陪着我安慰我 结个婚生个孩子 一家人其乐融融的我的失眠是不是就慢慢变好了 因为睡不好 天天都觉得好累好累 偶尔睡好一次 起来就特别特别开心 |
| 我失眠的事儿不敢跟爸妈说 怕他们担心焦虑 我只要回家就跟我妈一起睡 安心。周一到周五因为第二天要早起上班所以心里有压力 睡不好。熬到周末 睡眠就好一点 |
| 这次失眠复发一直好不了，感觉焦虑得不行了，害怕急了，怎么就调整不好情绪呢 |
| 能帮我给点意见吗？我上周开始有点感冒，鼻塞。我这人喜欢多想，生怕是别的病，就乱胡思乱想，导致前天晚上失眠一整夜（以前从来没有失眠过）。然而昨天睡了10个小时，我以为已经过去了，但是今天又是早上5点睡着到10点。其实这几天感冒几乎快好了，我也不担心是别的病了，就是有点怕失眠了，我失眠的时候感觉心跳的有点快，脑袋兴奋，手心发热。你们是这种状况吗？请问我该怎么解决啊，以免发展成长期失眠。 |
| 我2年前得了结核性胸膜炎，吃了一年半的药，停药2个月就出现了失眠，请问楼主，我的失眠跟我的以前的结核病有关吗？ |
| 我失眠3个月了，起因是怀孕天天在家保胎后面没保住，因为一些琐事和老公吵架突然就失眠，刚开始失眠一个多月很绝望天天晚上只睡两三个小时，想着离开这个世界，但是舍不得的人太多，后来天天读精品帖，调解心态，连续睡好了20天每天7到9个小时，后面反复了，有时候一夜迷迷糊糊睡一会，有时候入睡快一夜也能睡6小时以上，可能我内心不够强大心里阴影还是有，我知道恢复期反复是正常的，我想知道蚊子姐反复了多久？反复时的故事能讲一下吗？我觉得看你写的经历就像看小说很过瘾 |
| 蚊子妹妹，我也是一个想的多的人，以前遇到不开心就会早醒，但没有失眠这个概念。这次主要体检出来有点小问题，然后就怀疑自己得什么病，有点疑病症，然后就每天凌晨三点醒然后就睡不着了，然后自己很担心， |
| 请问，你现在完全好了吗 |
| 睡下去感觉脑子在想好多事情怎么办啊 |
| 我是偶尔失眠，而且是在学校才失眠，也不是每天都这样，应该还算不是太严重吧！ |
| 楼主，前几天睡得特别好，以为自己要好了，但是突然这两天又开始了，反反复复的 |
| 蚊子姐姐你好，我吃了两年的安眠药和抑郁药了，期间不断的换药，因为药长时间吃就没效果了，吃了近两年的碌硝加抑郁药，现在改吃艾斯挫仑一粒和富马酸喹硫平半粒，用了两天的时间看了你的发帖和回复，觉得很有用，我情绪一直都特别不好，晚上吃药第二天一整天都特别难受，到了晚上又莫名的精神和紧张焦虑，我决定今天晚上开始减药，我应该注意什么吗？还是应该配点中药一起吃，希望你能回复我，我今年28岁，还没有结婚生孩子 |
| 蚊子你好，请问下，手脚冰凉，怕冷，能每天吃枸杞吗？我看你说你是手心热吃枸杞好了，我这特别怕冷的能天天吃枸杞吗？还有你说你家亲戚那个中医在哪？如果我离的近也想去看看呢 |
| 我吃左匹，睡眠断断续续，一个多小时醒，梦不断，然后迷迷糊糊睡。整体保持四个多小时睡眠。我似乎可以自己睡，但入睡状态很难受，总觉得胸口被压着，动弹不得，大脑一直活动很疲惫。昨天尝试了不吃药，结果果然大脑神经紧张，又梦魇鬼压床。 |
| 我一开始这样，总以为自己要晕厥。去做心超，还去做了脑部磁共振，还一天到晚疑病证。自从15年9月失眠，如果仅仅睡眠少，我已经平和的接受，但去年10月份以来，那种入睡时的挣扎难受状态常常将我吓着。 |
| 我失眠都有一个月了都是整夜睡不着，吃安眠药就能睡几个小时。每天都是在闭目养神。 |
| 楼主我也是长期失眠，一个人睡能睡5，6个小时后来睡眠越来越少，不能和老公睡，中途醒来听到他的呼吸就害怕，后来怀孕了只能睡3，4个小时，现在宝宝刚生完连续几天彻夜未眠，担心宝宝会醒！晚上睡觉就开始焦虑，出现心慌喘不过气来的感觉！ |
| 很认真的看了楼主的帖子，真的很佩服楼主，失眠真的太难熬了。我虽然没有亲身经历可是我看着我的妈妈失眠了四年，我妈妈属于严重失眠，从开始失眠就是彻夜不眠，我母亲在失眠前一个月患过脑血栓，脑血栓治疗的很成功，回去调养一个月后开始失眠的，然后就漫漫长路，也是尝尽各种办法，吃过太多的苦，四年前我就在失眠吧里读精品贴，也仍然没有找到合适的方法，我母亲现在每天睡前都服用五片阿米替林加五片氯氮平（这是地方的一个诊所的医生开的），这么强的安定也只是起初有效能够睡三四个小时，后来慢慢的也没有什么效果，只能睡一两个小时，醒后人也不舒服，尽管如此她也是固执的不肯停，像瘾一样的依赖着，身体就是有些浮肿，其他都没有什么明显问题，也试过几次中药，一般喝一个月下去也没有半点效果她就放弃，今年逼着她开始运动，每天带她去散步，坚持了快两个月，睡眠也没有太大的进步，但是运动是一定要坚持的，只是在药物方面真的很迷茫，那么重的安定都没有什么效果，不知道这到底是怎么回事、希望楼主能够指点迷津 |
| 失眠多梦 一睡下自己能听见心跳声很大 太阳穴跳动厉害 肌肉会动 发病史 最初胃胀气呼吸都很困难 肚子里面像很嘈杂非常不舒服持续有2个月 期间吃药很多 没什么效果一样 心情很糟糕郁闷 检查浅表胃炎并没什么器质性病变 后来睡下来感到胃跳动的很厉害 某个晚上就突然入睡困难 第二天从此彻夜未眠 困的要死都无法入睡 期间吃过一周一些黛力新和安定药 早已经停药 持续3个月了 勉强入睡 就是浅度睡眠 不停做梦 易醒 也不知道是算睡着还是没有睡着 白天很困 我以前是到头就可以睡的 不明不白就失眠 中邪了一样 |
| 楼主你好 想问下你怀孕期间上班吗 |
| 此病是宿命磨难，劫数尽时就好了。 |
| 楼主那两张图片药方就是你姐夫开的药单吗？ |
| 你有个好老公，好婆婆，很让我嫉妒呀！上天对你很公平！感觉你有点秀恩爱了！因为我没老公，同样严重失眠！一个人独自去面对！ |
| 楼主，你耳鸣过吗 |
| 小巴能不能帮我，加个好友啥的，我也被折磨接近十年了，要疯了 |
| 我现在一直耳鸣咋办，吃了左匹，效果也不太好，本身自己又有面肌痉挛的病，受不了，想死的心都有了 |
| 大家可以看一下这三个截图。有没有发现什么。三个图是同一个网页，进去之后其他没有变，唯独微信号在变。大家千万不要盲目相信网上治疗失眠的办法，失眠严重了一定要去医院看看，网上的这些太不靠谱了。截图中内容也是无意中发现的，大家千万不要上单。 |
| 焦虑症是不是没到春天就容易复发，这两天我老是感觉不舒服心里有种莫名的烦躁？ |
| 看了 所有的精品贴 只有你的帖子最感动，让我有了信心 |
| 唉，最近动不动心悸和胃憋气，自感晕厥。两个晚上跑急症没事，医生认为我神经官能症。 |
| 我的睡眠有时好有时不好，楼主的这个贴信息量好大，好贴一定要来顶一下。 |
| 不知道你到底怎么好的，是吃中药吗？ |
| 请问妹妹，我和你一样也是焦虑症，快一年了中间一直在吃中药、灵芝还有1/15的米氮平戒了好几次可就是不管用，没有外界的帮助无法睡觉，总是在快要睡着时惊醒，现在我又开始吃中药调理2个多月了医生说可以断药了，可是 我还是有心理阴影，怕不能睡着，我想问你一下你是怎么样不吃中药的，断了中药当天就能睡着了吗？请你帮助！ |
| 蚊子姐，我今年大二，入睡困难持续一个多月，严重失眠2周左右 （被查出焦虑） 大概每晚3点 才会进入睡眠 而且会第二天一般都是被声音影响醒。现在心态到放轻松了 晚上失眠也表现的很冷静 但是真的很难受呀。。手心脚心会发热 。 心跳会强微块。 不过转移注意力可以缓解下。（不想吃西药）最难受的状态是，身体很疲惫，但是就是不能入睡。有也就是浅浅的半睡半醒 。其实我就是来诉说下～～当然蚊子姐如果有什么好建议就更好了。 |
| 蚊子你好 我因吃半年桂附地黄丸 突然出现房性早搏几天后又出现胸部针刺样痛 部位不固定 导致慢慢失眠 看西医说抑郁加焦虑 失眠整夜整夜睡不觉 眼闭着大脑醒着半年多 想找你姐夫中药调理可以吗 |
| 以前身体倍捧因半夜腿发凉 夜尿多 走哈路就脚后跟疼才吃那药 自己网上查怀疑是附子中毒 胸肋部针刺样痛吃中药 拔罐做理疗好多拉 房性早搏还是存在 失眠吃米氮平 奥氮平 佐匹 阿普 |
| 我现在一直脑鸣，吃药三十多天，能断吗？ |
| 我失眠已经有25天。中间既然有几天正常了。这几天到晚上3点都醒了或者早上6点。不固定。然后自己未必想的特别多。但是我感觉失眠一定是身体在提醒着你早睡早起，心情不要太压抑。然后自身的修复能力是特别强大。 |
| 看到你那么一个好婆婆，感动到哭！！ |
| 我现在是复发了，复发后没有以前的焦虑感，也不是很害怕，就是睡觉前老想睡不着的问题，想着想着时间也过去了，慢慢的转移注意力才能睡着，我不怕睡不着就烦睡前自己想一些让自己烦躁的东西 |
| 今天中午 |
| 就是又复发的，然后也没有多大的焦虑感觉了，就是很难入睡，反正也老想那些但是没有第一次强烈了，要怎么做？(复发原因，可能近段时间睡眠不规律 有的熬一夜白天才睡有的半夜三点才入睡)导致现在入睡困难咋办 |
| 我是抑郁停药中，现在吃中药，感觉要犯，吃了一堆药，还没睡着，心悸心慌 |
| 最近工作不顺，压力大 |
| 因为你，尽然对蚊子一词特别有好感了！这几天看了你的帖子心里敞亮好多！！一样蚊子一切安好！ |
| 我患失眠有很多年了，发现越是在意越睡不着，一直没有吃过任何药物和治疗，有时候可以24小时睡不着，直接是崩溃！真羡慕秒睡的人 |
| 这位佛法无边是经历过什么样的失眠，有跟我一样想知道的嘛 |
| 我产后两个月出现失眠，有时没有任何动静睡着睡着突然醒来，然后就再也睡不着，有时候是起来喂奶，然后睡不着，睡不着还要担心睡眠不好影响奶水，喝枣仁安神颗粒不一定会睡着，可夜里不会那么难受，不知该如何解决了 |
| 真心祝愿蚊子一切安好！ |
| 谢谢楼主，看了你的帖子安心很多！ |
| 焦虑症好了两年了 最近又开始失眠了 昨天一夜没睡 想买安眠药吃 |
| 我是属于产后失眠，两个月了，前段时间好了十几天，突然又反复了，心里就又不平静了。。 |
| 蚊子你好，我是84年的，比你大一岁，也算是同龄人啦。十月份生下二宝，带孩子很辛苦，夜奶不规律，白天又要一直哄睡宝宝，慢慢地，睡眠变得不太好，夜里喂奶后有时会难以入睡。三个月后，白天再也没睡过午觉，下午躺在床上可以清醒两三个小时。四个多月开始上班，宝宝白天交给婆婆带着睡觉，我下午有时能睡着午觉了，三个礼拜前的周日下午大概睡了一个多小时，晚上突然就睡不着了，那段时间宝宝夜里都睡得挺好的，起来喝完奶就睡觉，也不吵闹，可我竟然彻夜不眠，我没有太在意，就是很惊讶。没想到三天后又彻夜不眠，我开始慌了；紧接着间隔一天，连续两晚彻夜不眠。于是决定断奶，宝宝夜里也交给婆婆带了，去南京市中医院看了失眠专科，开了思诺思，中药和百乐眠胶囊、甜梦胶囊，嘱咐我每晚睡前一粒思诺思。我怕副作用太大，只吃了两晚就停了，第三四晚自己睡着了，虽然多梦意醒，但我很高兴。谁知第五晚半夜醒来无法入睡，第六晚又无法入睡，起来吃了思诺思仍然睡不着；后来的几天，又吃了一粒思诺思，仍然没用，中间睡着一天，第二天就无法入睡。 |
| 睡着一天，第二天就睡不着；第三晚又睡着了，第四晚又睡不着。中药和中成药一直在吃。前晚自己睡着的，虽然入睡花了一个多小时；昨晚又睡不着了，起来吃了一粒思诺思，后来迷迷糊糊睡着了。我很奇怪，思诺思我睡前有准备地吃了两次，见效了；后来两次睡不着爬起来吃又没用；昨晚睡不着爬起来吃又有用，这到底是为什么。我现在很纠结，看了好多精品帖，有说一开始可以用西药稳定睡眠，后面减量就能康复的；有说安眠药不能吃，吃了难戒的；有说靠心理强大可以慢慢痊愈的。我本来很失望，看了你的帖子后觉得心情好多了，也不抑郁了，可是晚上仍然如法入睡，无法恢复正常。是不是一开始我一开始就错了，如果按照医生吩咐，在吃中药的同时，吃两个礼拜的思诺思，是不是我现在已经好了。 |
| 这个思诺思到底能不能吃呢？经过了昨晚，又觉得特别伤心失望，甚至觉得自己没救了，特别害怕失眠永远都好不了。到底是我吃的中药不对路，还是我的心理不够强大，还是说我的身体出现的问题，我茫然不知所错。医生开药时也没说我到底为什么失眠，也不给我分析，就是开了药就结束了。我现在不知道啊该怎么办。我是该连着吃上一个礼拜的思诺思再慢慢减量呢，还是该换个中医继续吃药，还是该找原先的医生开药……简直要崩溃了……希望究竟在哪里 |
| 我彻夜不眠，我的老公往床上一躺一会就睡着了，每天还要睡个午觉……太讽刺了，半夜我一个人哭的时候，他睡得正香，从来只会口头随便说几句安慰我一下，或者就奇怪我为什么睡不着。以前觉得他对我还不错，现在怎么越想越委屈， |
| 最近三个礼拜流的眼泪，比以前一年的都多。我太敏感太脆弱，心理又不够强大，有时觉得这下去还有什么意思。可是我的二宝还这么小，才五个多月，；我的大宝也已经十岁了。我到底该怎么办 |
| 试试刺五加片或酸枣仁 |
| 我是因为恐焦虑症 而失眠的…… |
| 我也失眠快一年了。刚开始看中医没有效果。最后看西医。吃了几天。一朋友说不能吃。就一下停了。停了之后就多梦易醒。自我调理三个月还是不行。又去看西医。吃了三个月的药。安眠药加米。吃了二个月安眠药。停了吃米氮平。梦就更多了。一晩上醒七八次。吃了段时间实在受不了停了。现在又调整了三四个月了依旧如此。后期停药发现你们的精品贴。很有启发：平时上班走路。营养也调整了。也长胖了。可睡眼依旧睡睡醒醒。没有任何进展。不过从未发生彻夜不眠。 |
| 我现在是恢复期，虽然每天晚上不吃任何药物但是每晚入睡难，都是12点以后才能睡着，一觉能睡到5点半，不知道入睡难还需要再吃中药调理不，断药已经半个月了。 |
| 楼主，中医的药我吃了拉肚子，中医说我肠胃不好，我停药了。可是睡不着呀，还有中医让我吃复方枣仁胶囊，我昨晚受不了吃了一粒，但是吃了睡着了又醒了，醒了又入睡难，一晚上没怎么睡，一大早又醒了，索性起床，这个我还能吃吗？这个有副作用吗？ |
| 我今年17岁现在住在宿舍从上周开始失眠就是每天晚上都困但睡不着就是每天到一点两点才睡得着但每天早上都5点多醒现在每晚睡觉都害怕晚上加上那些舍友都在吵就更睡不着了 我现在都快崩溃了 |
| 想催更 |
| 无所谓失眠就不会反复失眠 |
| 请问有失眠微信群吗 |
| 蚊子姐 我最近一个才开始失眠的 我21岁 真的要崩溃了 睡眠强迫症 每天晚上害怕睡觉 心情平复了也很难入睡 总是辗转反侧 我该怎么办 |
| 楼主您好，希望能解答，我是从2017年1月份开始失眠的，因为工作紧张加上我早起要到上海去看病（牛皮癣），在晚上睡觉的时候想着明天要早起以至于导致一晚上基本没睡而且凌晨的时候焦虑的胃痉挛，第二天昏昏沉沉的去了上海，经过那次经历以后的10天左右都没有睡着，吃了几次安眠药，即使睡着也是似睡非睡，而且醒了睡不着，还早醒，但是后来积极做好睡前准备和放松好转了一段时间，但是白天焦虑，脑子里乱想怕这个，那个，脑子里乱到极点情绪低落后来去精神卫生院做心理咨询，脑子心脏没什么问题，是得了中度焦虑症，配了点安眠药和抗抑郁药，只吃了一次，后来没吃，慢慢又调整睡眠又有改善了能睡7-8小时，心情有点好转了，但是前几天又有几天似睡非睡心理一下子就没了耐心烦躁，急躁，焦虑，难受。现在白天一点精神都没有，慌张，焦虑，情绪低落，不知所措。那种感觉太难受了。请楼主指条明路，我该怎么做。 |
| 我想问下楼主，你现在每天能睡几个小时，和失眠前一样吗 |
| .我也这样 |
| 楼主，我看你的帖子很多遍了，产后焦虑症复发，严重后开始焦虑睡眠，整夜不睡，特别严重，调节两个月，有那么两天睡好了，又开始担心睡不着，就开始睡不了了，我现在特别恨自己，焦虑些没用的整天，明知道不焦虑就可以睡着，但是还是怕，还是焦虑，恨自己老是走不出来，恨自己这样没办法照顾小孩，怕这样奶不好，恨自己自己折磨自己，恨的自己都睡不着觉 |
| 很想知道楼主最近怎么样了？宝宝几个月了，孕期中睡眠应该好了吧！ |
| 蚊子姐姐 失眠啦，又有焦虑症怎么办 |
| 蚊子姐姐 求求你 |
| 楼主你好，我是大四大学生一枚，男，感觉开始是高三时候偶尔有一天睡不好但是第二天马上就能睡好。但是大二的时候有一次连续两天没有睡好，然后就开始了自己的失眠之路。第一次持续了大概3个月左右，然后感觉有所好转。之后也断断续续的出现过几次。但是在去年过年的时候可能因为自己那段时间学习任务比较繁重每天没有睡多久，突然就又开始了。我之前的问题就是难以入睡，感觉不睡还好，一睡就开始浑身痒。但是这次不仅仅是这个问题，睡几个小时就会醒而且还经常做梦。感觉自己很害怕，想让楼主给我一些宝贵的意见不胜感激。 |
| 焦虑中，晚上失眠，又焦虑睡不着午觉，焦虑失眠，心慌，为了一个死男人，真是对自己无语！ |
| 这个帖子的最后一更，以后不会再更新内容了，不用再催更了，回复会一如既往，但可能会因为保胎生娃迟回复，请见谅。根据这段时间的所有回复总结贴如下：1不要问我是吃什么中药或保健品好的，我之所以会摆脱失眠的阴影恢复正常，靠的是调整心态+中药调理+饮食作息调整+运动健身，缺一不可，不要想着有什么灵丹妙药可以一下子解决你失眠的痛苦，那是骗人的！我把调整心态放在首位，这是恢复睡眠的关键！不害怕不焦虑，轻视忽视失眠，不要让失眠两个字一整天都占据你的脑子。 |
| 继续2 中医是相通的，只要正规医院的中医科都问题不大，不用问我姐夫的地址和电话，我写这些经历并不是要给我姐夫增加客源的，他根本就不知道我把这些事情写在网络上。他现在每天忙得要死，我去都得等小半天。最主要的是，你千里迢迢过来求医太浪费人力物力，万一没坚持下去，感觉还希望破灭了，我真是罪过了。所以等你调整好心态就当地就近找个口碑好的中医调理身体吧，吃不惯中药，食疗也是可以，就是要坚持下去。 |
| 3 抱歉，不加个人微信。以前加过几个，实在不能及时回复，结果还被人埋怨，真是自寻烦恼。我不是心理医生也不是中医，我能做的就是把自己的经历告诉你们，让你少走弯路，给你一个明确的目标：再严重的失眠都有恢复的一天，关键是你为此付出了什么。如帖子说的曾经的我为了转移中午失眠的焦虑，大夏天中午跑出门到田野里瞎逛，一晒就是两小时，水能喝掉一大桶。现在想想真是不容易，女人爱美，晒十分钟都受不了。 |
| 4 我现在的睡眠状态。怀孕前还好，每天保证8小时，现在孕中期了，真是感觉睡眠质量不好，起夜上厕所两次，每次都要过好久才睡着，有时候早醒，最早四点上过厕所就睡不着了，晚上早睡又睡不着，真是个不爱睡觉的孕妇。但是又怎样呢，心态很好，不焦虑不强求。当我睡不着的时候我就告诉自己这是正常的，很多孕妇都是如此，既然是正常状态，我又何必耿耿于怀呢？所以很快就调整过来了，现在偶尔失眠，影响微乎其微。以前怕怀孕失眠怕产后失眠，各种害怕。现在想想真是好笑。未来的事未来再去解决，不要浪费当下。与一直活在担心和恐惧失眠的人共勉。 |
| 真羡慕楼主遇到好中医!庸医太多了，好的中医少的可怜 |
| 在蚊子姐这分享一下自己吃安眠药的历程。16年12月7日开始喝汤药现已康复。16年2月1日开始彻夜不眠…… |
| 12月共喝了7次，详情就不说了。今年1月5次。……2月3次。……4月1次。现在闭眼就着（午觉两小时，晚上五个半小时，有时晚上起夜一次，有时一觉到天亮） |
| 说说找到中医大夫的经历：孩子鼻炎，给孩子拿汤药，就社区卫生院，我们这一级医院，800门槛，超过报75%，5500的额度。周日只看病，中药房休息。交了方子周一取药。转天去拿药，周日的大夫歇班了，拿着药问那里的全科大夫药怎么煎，心里想，不告诉我回头问给开药的大夫。她要是公事公办的回绝让我去问开药的大夫我也是没意见。 |
| 楼主，我现在 |
| 楼主我现在思诺思5毫克，请问这个量不大吧？也就是半颗，睡得马马虎虎，请问你那时吃多少的？ |
| 蚊子姐您好，我现在晚上入睡困难，紧张。白天还管不住自己总在想这个事情，最怕的是，如果有机会艰难爬出这个坑，再复发怎么办。。您可以给点意见吗 |
| 本来不失眠的，最多几个月有一天偶尔睡不好，因为耳鸣，心脏不舒服。医生说有点焦虑，开药吃黛力新跟米氮平还有其他中成药，吃了20天后，感觉耳鸣还那样没减轻，就没吃了。结果一个星期后惊恐发作（以前从来没有过的，药还是不能乱吃，开始就是为了不吃西药，去的中医院，结果还是这样）然后开始第一天睡了4个多小时就醒了，第二天睡了4个多小时吧。第三天更离谱睡了2个多小时，应该因为恐惧失眠，反而失眠的更厉害。后来只好去吃药，又吃了40天左右了。开始前段时间吃药稍微平稳点，就跟医生商量断药，现在米氮平已经断了，黛力新还是每天半粒，但是自从失眠后现在睡眠就不是很好，每天睡也不知道几个小时会醒一次，开始醒了后就睡不着，看了您的文章后，对我的帮主很大。现在不是很恐惧失眠了，醒了就接着睡，醒了后继续睡的话 也能睡着。每天就是迷迷糊糊能睡个7 个小时（中间回醒到2-3次），希望能走出失眠 |
| 在烧酒的地方呆两个星期或者买几斤纯粮食酒 |
| 本人失眠十年，恐惧 |
| 我为毛找了一顿也不知道怎么回复给我的回答。谢谢蚊子姐回复哦。心态，性格都不好。没有失眠很重却白天忘不掉这个事情。老是患得患失，怕很多事情。我会先调整心态试试 |
| 楼主，我产后得了强迫症，特别痛苦，也跟过你的帖子，我现在失眠是一天睡得特别好，第二天就会两三个小时，就这么反反复复的不好，睡不着回想起自己强迫的痛苦，和失眠最痛苦的时候，接受不了自己受了这么大的罪，我现在失眠三个月了，楼主你失眠大约多久彻底痊愈的 |
| 楼主，我最近也在停西药，停五天了。晚上能睡就是入睡很难睡了也很浅一直做梦，白天大脑中间疼腿发软。眼睛也很疼。已经五天了有点烦躁，不知道这种状况还要持续多久会不会好起来，我又想吃安眠药了 |
| 虽然没看完，但不得不回帖，楼主有过严重失眠经历是不幸的，但你有个如此好的老公，比起太多失眠的吧友，你太幸福了。珍惜他吧。我失眠一年多，在失眠这件事儿上从来没得到过我老公的关爱，相反还是十分不理解，总觉得我不睡觉瞎折腾。 |
| 蚊子，吃中药后自己能睡着，但是睡一个小时2个小时做梦惊醒要怎么办？ |
| 从来没失眠过 现在连续五天没睡着 躺到床上就开始害怕睡不着 整个人要疯了感觉会得神经病 |
| 蚊子姐姐，失眠了之后白天应该干什么呢？ |
| 我跟你一样，但是我才失眠一个礼拜我已经受不了，我是怀孕七个月胎儿畸形引产的，开始几天天天在回忆这件事，处在悲伤中无法自拔，后来控制自己不回忆了，上星期天晚上在刷牙老公就没声音的进来了吓了一跳后来就失眠了，后来就连着失眠了，咱俩一样的是我也有个理解我的老公，对我很有耐心，最近心情不好也会把气撒在儿子身上，就这样每天完全提不上精神，目前还在做小月子，还有两个月假期 |
| 楼主你大姐夫的联系方式可以说一下么，特想遇到个好医生 |
| 其实最好的解决办法就是找个失眠的男友，晚上陪着你一起失眠，肯定就会好起来的 |
| 楼主，我知道我失眠的原因，更多是心理上的，因为头痛我就天天想着他不痛结果更疼，所以失眠又加重，所以我要找个能明确转移注意力的东西，而且刚开始会好难。 |
| 我可以加你微信聊吗？ |
| 楼主姐姐，想问一下你现在恢复后，和正常一时一样会范困的吧？我失眠三个多月了，可是一点都不困，之前没失眠那会，天天犯困 |
| 楼主我断了药5天，睡得不错，这两天又通宵不眠了，这是怎么了？午睡也能睡，就是晚上没困意，不想吃回去 |
| 姐姐，能加个微信嘛 |
| 我看精品贴看的以前好了一点 现在有没用了 没信心怎么办 |
| 感谢蚊子的精品贴，受益颇多，好人一生平安，祝福你和宝宝健康快乐 |
| 我是产后失眠，现在快四个月了，偶尔吃安眠药，主要靠心里调节，但是反反复复总是让心态再次失衡，我很楼主一样主要是入睡困难，和恐惧焦虑。不知道，反复什么时候是个头，在家休产假，每天做饭，带孩子，看书，运动，瑜伽，虽然也把时间安排的满满的，但是有时睡不好就觉得心理很郁闷，高兴不起来，身体还时常有紧张感。我也开导自己情绪都是暂时的，尽量让自己忙起来，可是心理总是不痛快，真害怕被这病一直缠身。你是在什么时候真正觉得自己接近康复了？有什么样的心理感受？这种希望的曙光是我非常需要的！ |
| 美女，你好，我看了你的帖子是吃中药治好的失眠能不能给我点意见啊，我有心火怎么治 |
| 楼主写的真好！我也是那种手心脚心烫的，开始失眠也是因为今年夏天自己上学就没有把被子换下热了几天睡不好加上考试就开始焦虑了的以前特别不爱运动，营养也不好习惯性熬夜，现在觉得自己除了失眠其他生活都调整正常了……但是失眠真的，之前自我调节都快好了，现在失眠一夜后又开始严重了，而且我吃药没用，第一次吃药就没有效果，有时候真的绝望 |
| 楼楼 我现在是晚上能睡着 中午睡不着 但是我特别焦虑 无时无刻不在想着 会不会晚上失眠 就心慌啊 怕得要死 课都听不进去了 我看了看森田疗法的书 感觉好点了 但还是有症状、（现在写回复时就有点严重）明明哦都可以睡着了但就是总想着睡眠 之后又怕这些躯体反应会引起什么病 搞得我现在又是害怕失眠 又是害怕这些症状 都不知道咋办了 每次感觉心情和状态好点了但过会儿就不行了 好难过啊 |
| 相信自己失眠会离我们远去，调整好心态 |
| 睡不好眼睛有点酸怎么缓解 |
| 这个方子感觉跟我在医院开的差不多。 |
| 感觉我之前也经历了这样的时间，每天焦虑又害怕失眠加上生活压力大。老公那段时间又处于失业期，老妈帮我带孩子，有时候在我面前说我老公怎么不好，本身就很烦，她一说我更烦，感觉跟自己的妈也聊不来天，婆婆更不用说了。每天心理都是焦虑堵着块大石头。还在网上找过心理咨询的。感觉都快死了。但是现在好些了，焦虑没那么强了，最近只要身体状况好，我都会运动，感觉运动完会舒服一些。 |
| 楼主金华人？？？ |
| 金华的二院也是蛮有名的，我15年因为焦虑抑郁去那治疗过 |
| 开这个方子的时候，你肯定能睡着了！ 因为这里面没有夜交藤了 酸枣仁也是一味好药～主治神经衰弱～！益母草调理气血～月经！ 合欢花镇静安神～ 你这个姐夫确实对中医药有博大的了解！根据不同的时候用不同的药 |
| 我就不信，各种动物都不会失眠为什么人就失眠，就算人会失眠却有的人不失眠，所以我坚信自己会好。不好也罢了，去特么失眠 |
| 感谢楼主的精品帖！我也失眠了一个多月了，起因可能是自己考研被调剂到了内科（我从实习时就想以后要当外科医生），内心有落差，后来回到学校和室友去网吧上了个通宵回寝室后发现自己睡不着，接着就开始陆续出现晚上睡不着的情况（真的是自作孽，不可活）。自己也去药店买过一些中成药吃，效果欠佳，后来去医院做过头部CT,MRI,结果都正常，医生也给我开了佐匹克隆，阿普唑仑，黛力新，谷维素等等药物，虽然有效果，但是精神类药物副作用也是比较明显，自己心理也变得害怕，害怕自己以后不能当医生了。不过我花了几天时间看完这个精品帖之后，我变得不再迷茫了，保持良好心态，每天花适量时间锻炼身体，不再吃药，现在虽然还是会出现晚上只睡两三个小时的情况，但一般可以睡7，8个小时。我相信自己继续这样坚持，迟早也能恢复到以前的样子，以后成为一个好医生。 |
| 我现在找到了起初怎么导致我得焦虑症的原因，我是因为为了一些烦心的事情和受了委屈而生气导致一晚上睡不着，越睡不着就越烦躁，坐立不安，那个感觉太痛苦，现在白天还是为烦心事而烦躁。求焦友们指点迷津，谢谢 |
| 楼主，你好，据你所知严重失眠会不会引起精神分裂症？谢谢 |
| 蚊子姐姐 我真的好难受 19岁却经常失眠，蚊子姐姐 我好害怕，好想哭 |
| 失眠应该是大家太在意睡眠了，有段时间我心态很好，即使睡不着也不着急，反而能睡好。 |
| 从睡不着到现在的入睡困难 但是睡着不容易醒可以睡8个小时左右是不是算恢复期了？ |
| 从睡不着到现在的入睡困难 但是睡着不容易醒可以睡8个小时左右是不是算恢复期了？ 【图片】 |
| 失眠导致记忆力差，咋整 |
| 楼主，我以前有些精神疾病，但是住院强迫给我吃的 欧兰宁 ，现在失眠大概有半个月了，每天一晚上都睡不着，白天好不容易睡下了，容易被吵醒，医生叫我继续服用欧兰宁，但是我那药已经对我没效果了，偶尔2天不睡的情况服用一片，很有效，楼主我是继续听医生的吃药，还是不吃啊 |
| 蚊子姐，我担心我好不鸟 |
| 楼主我加你微信或许Q吗，看了你贴我学会了很多，我失眠半年多了，吃了好多药西药中药都再吃，躺在床上就是没办法入睡，吃药也没什么效果，好几天晚上睁着眼睛到天亮了，翻来覆去特别痛苦，头疼 心慌 焦虑，气短感觉呼吸都困难 胸口闷难受 头不透气那种感觉，感觉自己快死了一样，我跟你一样 去好多次医院 开了好多药，还经常神经大条的去百度 人几天不睡觉会死，一度感觉自己熬不下去了。跟家人说也没人理解你的痛苦，我不像你那么幸运有那么好的老公，和婆婆，我还没结婚，没人能理解我，跟别人说也只会说神经而已，从小我也很少生病的，现在好了来了个最折磨人的，看着自己现在人不人鬼不鬼的样子，都不知如何是好，楼主 可以指导一下吗 |
| 睡不着觉的感觉真难受 |
| 究竟要怎样对失眠，不用去管它吗，不要去想它吗，是不是只要忘记它就可以了？但是过几天又会想起？控制不住啊 |
| 楼主看到请速回，谢谢 |
| 蚊子姐姐我失眠又复发了，这次特别严重，整宿无眠 |
| 睡眠不好心态最重要，一定要想办法让自己开心，多和家人朋友配合 |
| 问下楼主枸杞是网上买的还是金职院边上那农贸买的？ |
| 来来回回，失眠一年，你的那些事心裂废也都经历了，可是就是反反复复，有感受到自己的焦虑和无助… |
| 楼主，你失眠后有内分泌紊乱吗 |
| 楼主你好，我爸的老失眠20多年了，请问一下能不能找你姐夫帮帮我爸？感激不尽～ |
| 楼主你好 你失眠的时候还有在工作吗？特别是2014这年 |
| 楼主我是一时受了刺激失眠了，失眠2个半月了，晚上不吃阿普跟米氮平片就感觉无法深睡眠，因为之前睡眠一直都很好，突然这样好受不了。现在白天基本睡不着，楼主你看吃中药成吗 |
| wenda20151227B 46:35 失眠怎么办问：女同修失眠的状况一直没有改善，入眠很难，两三个小时之后小睡一会已经不错了，有时候连续几天无法入眠。师父您开示一下，失眠这种状况怎么改善呢？答：两种改善方法：一种是念经，好好地修心。在睡觉之前想象着观世音菩萨的佛光普照，从头发开始放松，再想到额头、皮肤放松，再慢慢想下来，眉毛放松、眼睛放松，鼻子开始放松，脸部两个耳朵要放松……就这么不停地想，想到最后就睡着了。还有一种，前面先念大悲咒，然后再念心经，然后再慢慢这么想，她放松了就睡着了。还有一种只能靠药物，有些人靠药物还睡不着呢（是）所以我觉得不管怎么说，失眠最主要是心理压力太大，还有罣碍。所以一个人不能有压力，不能想得太多，想得太多一定失眠的。作为一个女士来讲，她不要自己压力太大，人的压力都是自己给自己的。你想想台长有没有压力好了，对不对啊？（对）我为什么照样睡啊，我想睡就睡了，呵呵……（师父，您以后要早点休息，不要太晚了）嗯，不好，非常不好，我自己知道不好，要改（好的。谢谢师父慈悲开示！） |
| 同失眠者，十六岁开始失眠，现已23岁，楼主的好多经历我都有体会，不过我没你幸运，我有个疲惫不堪的家，这个或许是我失眠的主要因素吧，现在什么都想放下，也正在放下，但是也还是失眠，内心还不够坚强吧，看到这么多同失眠者，来，我们一起努力，炮轰失眠 |
| 蚊子姐姐你好，我是产后两个半月失眠的，失眠一个半月了，给孩子也掐奶了，几乎是彻夜不眠或者最多睡两三个小时，我的自救心理很强烈，希望您能给出一些建议，我的微信号给您留下L635899069\_ran 希望您看到能加一下，我不会打扰您太多时间 |
| 我抽烟、每天2杯现磨咖啡，但不饮酒，每周5次运动，每次3小时。平时工作压力挺大，我想这些抽烟咖啡都是引起失眠的因素，那找到问题根子，但让我戒掉这些又太困难了，那么该怎么破解呢？ |
| 张国荣就是严重抑郁吧，太可惜了~~我们进来的都是同病相怜的，抱抱，希望今晚看了楼主贴后能睡个安稳觉 |
| 祝福楼主摆脱失眠困扰。来学习取经验了。 |
| 看时候不知不觉流泪了……我算是慢性失眠吧，从2008年失眠爆发到现在，睡眠就再也没有恢复到以前的状态。在此期间，睡眠状态时好时坏，好的时候一觉天亮，不好的时候，入睡困难，焦虑烦躁，半夜易醒，或者很早醒来再也睡不着了。睡觉已经成了一个任务，而且不想去面对，战战兢兢，完全是我的心病。我一直在尝试各种让自己恢复的办法，四处投医，看过神经内科，心理医生，各种中医，还是有些效果，特别是中成药。最开始的几年，我基本是死扛，实在痛苦得要死掉了，就吃思诺思，而且一定不超过半片。基本没吃中成药，因为觉得起效太慢。这样拖着过了五年，其中的痛苦只有自己清楚。到2014年的春天，失眠再次大规模爆发，自己已经完全hold不住了，各种焦虑抑郁，在家哭闹。老公被吓到了，带我去医院看病。幸好幸好，我碰到了杨医生，或许有缘，杨医生听我絮絮叨叨说完，就说了一句：“吃安眠药怕什么，我就经常吃，我也失眠。”怪的很，这句话一说完，我立刻就笑了……心头一松，治失眠的医生，自己也吃思诺思，那我还怕啥？杨医生给我开了思诺思和乌灵胶囊，并嘱咐我适当运动。走出医院时，我已经和老公有说有笑了，身体和心理的不适得到缓解，这也充分证明了一点，失眠带来的不适大多都是心理焦虑带来的。 从那天晚上起，我的失眠开始有了起色，算是转折吧。我开始运动了，一是为了睡眠，同时还可以减肥，挺好的。药也开始有规律地吃，并不是很害怕吃思诺思了。我从之前的睡不好的日子远远多于睡得好的时候，变成现在偶尔失眠，也算有成效了。 但是……失眠并没有远离我！它还会在我觉得要恢复了的时候突然跳出来，让我很沮丧很难过！我想，每一个慢性失眠患者都或多或少有着焦虑或抑郁等心理疾病，睡不好就会各种爆发！自卑，伤心，胆小，嫉妒，甚至听不得别人谈到睡觉；怕旅游，因为换了床会睡不好，也怕出国，因为要倒时差。我难道要这样过一辈子吗？我要认命吗？同病相怜的各位给我一些帮助，谢谢！ |
| 楼主，可以加你私聊吗？我跟你的情况差不多，真的好痛苦，想你帮我走出来。加我qq991903700 |
| 楼主，麻烦你加下我好吗？ |
| 我是一名高中生，七月初放假，然后一直失眠到现在，一个多月了，中间吃过中药，一直没好，我之前一直吃中药，可能吧胃吃坏了，治疗别的病不是失眠。(隐私毛病)，然后现在吃乙酰天麻素片，一晚吃四个，效果也不好，吃着维生素B1谷维素。我该怎么办，为什么会突然失眠，我好怕，还有十几天开学了，我怕，这样子我怎么上学，我的学业就这么耽误了。 |
| 现在吃乙酰天麻素片和右佐匹克隆片，我想先睡着几天，到什么程度才开始戒药，毕竟不想吃，戒药要注意什么，麻烦回复下谢谢 |
| 蚊子，我现在戒药就难受 ，实在坚持不了的时候又吃了 就可以睡了，但是又对药很厌烦 如果不改变心态会一直这样循环 真的好难过 那种痛苦的内心世界不知道怎么表达了 怎么样才能像你一样勇敢的好起来呀 |
| @罗聃是只狗 |
| 希望我的失眠快点好起来，马上开学了，忙起来可能会好点哦 |
| 你好，蚊子妹妹。我发现女同志失眠要比男同志多的多，我就是哪一小拔。2008年冬天，我以前在我妈家客厅睡，那晚，零下十七八度，突然来了一个小偷，要从窗户进来，我看见后，哪小偷象鬼一样飘了上去，应该是楼顶的同伙把他拉上去了。就吓着了，不敢在客厅睡了，上老婆屋睡，孩子也小，挤挤睡，也没发现啥大问题。以后再自己睡，就恐惧失眼。一直没做任何处理，干靠，直到一次惊恐发作，吃了一年的帕罗，感觉好了，停药又不行了。我自己睡失眠，和老婆一张床就没事。前几天又到医生看了一下，开的草酸艾可西酞普兰一斤，吃了十天了。我症状没你重，但也快十年了。1719018296Q谢谢 |
| 一个成年人，面对长期的困难，要有承受能力与应对能力，还要有让自己开心的能力。 |
| 几个月来，与好几位吧友交流后，他们一致说我心态好。开始我还不觉得，后来经常在吧里逛，发现确实大多数人情绪很糟。怎么说呢，得病之初，我也曾几度濒临崩溃，但是在撑过了两三个月后，慢慢地自我调整、自我管理，心里比较有主意，才能恢复到现在这个样子。可能是性格与经历的关系，我习惯于自己解决生活中遇到的一切问题。所以在失眠这个长期的困难来临时，我还是撑过来了。 |
| 最开始的时候，我也想不通，很痛苦，很抱怨，我觉得老天不公平，为什么让我得上这种毛病，让我这么好的人得上这种毛病！（呵呵，自我感觉很善良的一个人） 现在我不这么想了，每次在吧里看一圈，我就这么想：我可幸运啊，我不但不是吧里最糟糕的那一个，而且还是比较好的那一个！ 真希望吧友们也能这么想！ |
| 现在还是有睡不好的时候，但是只要睡着两三个小时，就绝对不会影响我第二天的心情。 前几天我睡着一次午觉，让我狂喜了两天，因为我早就不知道午觉是什么感觉了。 在尝过几天几天不能入眠、头发一把一把掉的滋味后，现在的情况根本不能打击我。 如果我每天都能睡着几个小时，偶而吃吃安眠药，这样的生活一直下去我也可以接受， 因为这世界上没有最糟，只有更糟，眼下的一切还不错，不是吗？ 就象雪影吧主说的：我们的毛病还是有药可医的，也能够缓解，所以还不算最糟，对吗？ |
| 我很赞同一位吧友发的一篇贴子《十年失眠好了，而它带给我的是——活着什么都不怕了》 本来比较坚强的我，只能说在失眠之后，变得更坚强了。 最严重最无助的时候，我也是一个人去医院去买药去治疗。现在，我根本就不和家人说我没睡好、吃药了之类的话题，他们觉得我是一个正常人。我也觉得，我找到了失眠与生活的平衡点，依然正常的生活下去。 相信时间会改变一切。 |
| danyu是吧里的名人，也是我的偶像，呵呵 |
| 有这个毛病就不能出去旅游了吗？这可能是个想法的误区。以前我也以为睡不好出去旅游一定玩不好。因为我没得这个失眠症之前也是外出换床睡不好的。所以很久不敢出门。 今年二月份，因为工作原因，出差四天，我还带上了安眠药。没想到啊没想到，我比在家里睡得还好一些呢。在酒店里洗好澡，歪在床上看电视，看些搞笑片，居然睡得还行，也有五六个小时呢。现在我的工作要求每个月都要在固定时间出差三天，这几次下来我只有一天熬到三点多睡的，因为外面一直很吵，其它时候都不错。 所以想去就去吧，人生应该是这样的，当你想要做某件事的时候，立刻去做，才不会遗憾。愿你和女朋友玩得开心！ |
| 名人？偶像？我惊得下巴都要掉了！呵呵 我在想：因为失眠这个毛病，使我在某个地方获得这种殊荣的话，我是应该苦笑呢还是冒汗？。。。哈哈 |
| 不是，好多人失眠好了，或好的差不多了就再不来这个吧了，这样给人的感觉就是吧里诉苦的多，治愈的少。好了还能经常回来讲述经验的，大家要奉为上宾，分享成功经验，让大家看到其实失眠并不可怕，这里是铁打的营盘，流水的兵，来一批，好一批，哈哈。 |
| 我在书上看过，那些长期有失眠习惯的人通常都是固执而没有自控能力的人！所以可以推断说失眠与否完全是取决于人的控制力。 |
| 完全取决于人的控制力，这个我也不敢说，毕竟失眠有着多方面的原因，比如体质差、比如缺乏微量元素、比如一些疾病引起的。。。 但是我一定认为内心坚强，找对方法，肯定能好转！ 我说的这个内心坚强并不是指几天几夜无法入睡还死撑着不吃安眠药。相反，我觉得那样对于神经的损害更大。应该是科学的使用安眠药，我如果连续三天睡不好，那么就会吃上两天安眠药，让自己好好睡两个觉，就调整过来了，心里就当吃了感冒药。 我说的内心坚强是不要一味沉浸于忧虑之中，还是要自己寻找自救的出路。 |
| 什么事情都要看开点要蛋定，足够蛋定和平和就能睡着。晚上听听歌也不错，不过中年人可能不太适合。 |
| 亲爱的danyu,你的心态真好哦,内心强大. |
| 能理解他们 即使好了也不愿回忆这段悲惨的回忆 呵呵 |
| 你说的对，就连我自己，每天也在来不来吧里做思想斗争。一方面，我也想彻底忘掉睡不好这个事，可是一方面又放心不下吧里的人，觉得也许自己能帮到他们一点点。在这种思想斗争中，我也神经也变粗了。呵呵。曾经也有三个月不敢上吧里来。 |
| 你人太好了、镇的、我也多希望能把在乎失眠、好iyou睡不好这事彻底的从我的脑子里删了、我多想 |
| 你好。我开始也是一样呀，白天做事还好好的，突然一想起晚上就胃里抽搐，头皮发麻。但是随着时间的拉长，慢慢接受了自己睡不好这个事实。不再老想着怎么样才能睡好这个事，重点变成了别忘记吃药。因为一天三次也要花心思记住呢。 然后随着偶而有睡好一次（当时也就是三五个小时），遇上这种情况，我就高兴地要死，如果偶而中午再睡着了，我就会高兴好几天。如果睡不好，我就想：正常人也不可能天天睡得象小猪一样香。也就是说信心涨得快，退得慢。如此一来，慢慢地心情就好起来了。睡眠也好起来了。 你要看看精品区的〈白岩松谈失眠〉，真的，时间会改变一切！这段痛苦的日子终将变成淡淡的回忆，最后会如风飘散。（我的婆婆年轻时也吃过好多安眠药，现在如果不是我失眠勾起她的回忆，她都忘记这回事了） |

用中药去心肝之火丶用西药抗焦虑和抑郁丶再加淡定丶顽固性失眠可以战胜

顶

小剂量的西药能引领中药突破血脑屏障丶发挥中药治本作用

怎样破解安眠药加量一一即抗药性的难题丶安眠药初用效果好丶随着肝脏破坏酶的增多丶安眠效果降低甚者失效丶令医患为难丶西医采用换药或加服其他精神药丶身心受到伤害丶因此令失眠者骑虎难下丶这就要引入中医原理丶大家知道400味中药用了几千年丶君然没产生抗药性丶始终有效丶其原理明天再说

中药与西药的最大不同是一一前者是混合物后者是纯净物丶肝脏能认识单一物并产生破坏酶丶使药物失效丶故耐药性难免丶今中西药同用构成复方丶其化学成份及其复杂丶肝脏没办识别丶也就无法产生破坏酶丶又由于中西药的协同作用丶极小剂量的西药就能产生催眠作用丶因此不需要加量丶根据中医理论可将失眠分为情绪性和病理性丶前者找出原因并解决则不药而愈丶后者则需用药丶中医辨证将失眠分成若干类丶且都有对应中成药与西药配伍丶分型以后再说

情绪性失眠分为一一读书丶考试丶找工作丶婚姻丶炒股丶生意丶升官丶房奴丶和应激反应等造成的失眠丶药物不能治丶只有淡定丶但太难做到

情绪性失眠的病因一一肾上腺大量分泌去甲肾上腺素丶令神经高度兴奋丶故只能不睡

顶！楼主总结得各条都很有用。不排斥药物，也不完全依赖药物。各方面综合调整，所有失眠都可以战胜！

病理性失眠中医分型如下

1丶肝郁化火型```````````````````````````````````````````````````````````````````````2病因一一怒伤肝丶肝气郁结丶郁久化火丶上扰心神丶心肝火旺丶不能入睡``````````````````3症状一一失眠丶性情急躁易怒丶多梦易惊醒丶胸肋胀满丶叹息丶冒火丶口苦丶目红丶不思饮食丶小便黄丶便秘丶舌红苔黄丶脉弦数``````````````````````````````````````````````````4方药一一龙胆泻肝汤加味或龙胆泻肝丸日服两次[6克一袋]丶晚前服加0丶4mg阿普

失眠改善后慢慢减阿普丶每周减四分之一片丶其他类型以后再说

龙胆泻肝丸清热解毒丶且解阿普之毒性丶保肝护肝

失眠的社会学证明一一医学家说失眠是病症丶社会学家说失眠是阻止人追求理想的最有效手段丶多少美好的梦想被失眠粉碎丶多少人生的追求变成海市唇楼丶失眠摧毁人的意志丶最后一亊无成丶吃药吧有副作丶修练吧耗时间丶硬顶则身体受不了丶哎纠结啊丶人类为理想要负出如此重大的代价丶如果没有失眠将多么幸福丶失眠使无数英雄尽折腰丶悲剧啊丶老天不公平

2丶痰热内扰型```````````````````````````````````````````````````````````````````````病机一一肝胆之经有热丶有痰丶痰火内盛扰乱心神``````````````````````````````````````症状一一心烦失眠丶噩梦多丶易惊醒丶腹胀闷丶口苦恶心丶头沉重丶咳痰不思饮食丶目弦丶胸闷丶舌红苔黄腻或白腻丶脉滑数``````````````````````````````````````````````````````方药一一黄连温胆汤或礞石滚痰丸丶佐阿普一片

用有机化学原理分析西药丶西药是用化学的方法合成丶精神类药绝大多数是生物碱丶即氨的三个氢原子被各种有机或无机官能团取代丶形成各种生物碱丶这些碱在空气中不稳定丶于是加盐酸丶氢溴酸丶酒石酸等形成有机盐丶西医是法制医学丶通过武力使捣乱的神经听话丶所以必须天天吃安定类西药丶使之团结丶故依赖性难免丶中医是协调医学丶通过药物与捣乱的神经谈判使之改邪归正丶故没有反抗丶两种医学的结合使失眠成为可以战胜

3丶肝郁肝阴虚型丶此型最多``````````````````````````````````````````````````````````病机一一肝失条大丶长期失眠丶服大量西药丶肝阴耗损```````````````````````````````````症状一一彻夜不眠丶健忘丶滴水声可惊醒丶头晕耳鸣丶心悸心烦丶干呕丶出污丶既怕热又怕冷丶手脚心热丶四肢不温丶男子遗精丶女子梦交丶舌红苔白丶脉按之沉细弦有力```````````````治法一一疏肝解郁丶养心安神````````````````````````````````````````````````````````方药一一四逆散合左金丸合甘麦大枣汤加半夏丶远志丶菖蒲丶酸枣仁丶石决明丶磁石丶五味子丶慢慢减安眠药丶一月为一疗程丶加服抗抑郁药

减药办法一一毎天用剪刀剪去一点点丶半粒芝麻量丶中药跟进

我是一名即将大学生我是去年11月25日开始睡不着的，一开始的两天是身上出虚汗，之后的一周，晚上能睡5个小时，但是醒了就睡不着了，入睡很快。但是后来就入睡比较困难，睡3个小时就醒了，怎么也睡不着，最近睡觉感觉心跳的厉害。怎么办啊，我白天没精神，注意力不集中，看书看不到一分钟眼睛就干涩。

关于依赖性一一西医是建立在雇佣军原理之上的丶他的强势介入取代了生物的本能丶他的可靠性和精确性丶令其他医学失色丶但武力手段只能治标不能治本丶故依赖武力丶获得睡眠丶一但不雇佣失眠又回来捣乱

``4丶阴虚火旺型````````````````````````````````````````````````````````````````````病机一一阴虚内热丶心阴不足扰乱心神`````````````````````````````````````````````````症状一一心烦失眠丶手足心热丶口干盗汗丶健忘耳呜丶腰酸梦遗丶心悸不安丶口舌生疮丶舌红无苔丶脉细数丶消瘦````````````````````````````````````````````````````````````````方药一一天王补心丹或天王补心丸加丹参片丶佐四分之一片氯硝丶得效后慢慢停西药 ````````养血安神片可用

我母亲失眠六年多了，六年以来从未睡过觉。请问该怎么治

病理性失眠只要结婚生育后丶任意吃药丶中西配伍效果好消费低

苯二氮卓类五十年的临床使十分安全有效丶只要低于1丶5mg没有副作用

抗焦虑的苯二氮卓类的依赖性被妖魔化丶现代科学的精髓就是依赖丶电丶能源丶汽车丶手机丶电脑丶电梯丶各种家用电器和富含化学成份的食品丶那一样不依赖丶若有一天没这些则无法生活工作丶故依赖是必然丶只要科学使用则利大于弊

5丶心脾两虚型``````````````````````````````````````````````````````````````````````病机一一长期失眠丶饮食下降丶心脾气血虚丶健忘丶心慌丶乏力丶便溏````````````````````方药一一人参归脾丸佐氯硝半片丶帕罗半片

心梗支架后失眠怎么办？楼主，盼解答！

6丶气滞血瘀型``````````````````````````````````````````````````````````````````````病机一一气滞血瘀``````````````````````````````````````````````````````````````````症状一一头痛丶胸痛丶低热丶天亮出汗丶肌肤甲错丶口干丶眼涩丶顽固失眠丶安眠药无效丶手掌红丶舌质青紫丶有红点瘀斑丶百药不效```````````````````````````````````````````````方药一一血府逐瘀汤加味或血府逐瘀口服液丶佐氯硝半片

感觉学习压力大 晚上上床后很难入睡 睡不着时心里就很焦虑，很着急 就在想：怎么还没睡着啊” 之类的 这种属于哪类？

本人，男性，年龄三十八岁，国外工作，公司一般管理人员。失眠多年，最近加重，回家后病情明显减轻。每晚睡觉时快要睡着时，以前感觉像在冰面上滑到，浑身一惊，瞬间被惊醒，强迫自己睡觉，一会儿又被惊厥至醒。最近一二个月，似睡非睡之际，朦胧中感觉脑袋嗡一下，瞬间辐射到全身，一会儿身体发热，浑身出汗，再次强令自己睡觉，又是惊厥，混身燥热，夜静之时，每每让自己的呼吸声惊醒，偶尔墙上发出细微的破裂声，大惊，严重时手脚伴有有意识的动作，如此反复，每夜直至凌晨二三点，吃一片舒乐安定才能睡去。近两周连接发生三次遗精现象（我根本没往别处想）。受失眠影响，身体每况日下，免疫力降低，二十天内接连两次感冒。自己也努力，研习太极拳三月有余，以前每天跑步等等，全无疗效，无不堪言，想要放弃此份工作，回家专心养病。请问楼主，我的这种现象属中医辨证中什么症状？如何治疗？谢谢！

我，五心烦热，通宵失眠，一直吃药，五心烦热去不了，所以失眠也就一直在。怎么办。谢谢

关于阴虚的解析一一中医认为五脏六腑都有阴虚证丶潮热丶盗汗丶亢奋丶口干丶尿黄丶便秘丶舌红无苔丶进行消瘦是为主症状丶失眠是伴生症状丶西医的甲亢丶胃病丶结核丶肝病丶肾病丶植紊丶更年期丶高血压丶糖尿病都可形成顽固的阴虚症状群丶中医能治但需较长时间非普通丸药能疗丶故此型失眠必须主治原发病方能战胜丶另外sy伤精失眠也属此型丶因此失眠后面的原因及其复杂丶找出病因是为上策

7丶心胆气虚型``````````````````````````````````````````````````````````````````````病机一一心气虚丶心神乱丶胡思乱想丶终日心惊肉颤丶睡后惊醒丶心乱跳丶气短自汗丶胆气虚丶则恐惧担心丶不能决断丶反复推敲``````````````````````````````````````````````````症状一一虚烦丶易惊丶恐惧丶担心丶东想西想丶气短自汗丶失眠丶舌正常或淡```````````````方药一一安神定志汤加减或温胆汤加减`````````````````````````````````````````````````佐阿普一片丶帕罗三分之一片

7型就是官能级失眠

好帖要顶！找到根源有点难，不知怎么的就失眠了，说不清什么原因。

中医说肝是肾之子丶心是肝之子丶失眠症以肝为病变中心丶肝郁丶肝血虚丶肝阴虚都伴失眠

怎样服中药丶精神疾病只需少量丶丸药3g分两次服丶汤药20ml就可以

西药的化学结构丶苯二氮卓类由于取代的官能团不同有唑仑和西泮之分丶交换使用可欺骗肝脏丶降低抗药性丶减少剂量丶阿普与氯硝结构差异大丶艾司与罗拉也大丶而罗拉与氯硝同为西泮

8丶心肾不交型``````````````````````````````````````````````````````````````````````病机一一水不济火丶心火独亢丶心肾不交丶心神被扰````````````````````````````````````症状一一头晕耳鸣丶咽干丶精神不振丶男子遗精阳痿丶女子梦交丶腰膝酸软丶舌尖红丶苔少``方药一一交泰丸加味或交泰丸丶六味丶杞菊地黄丸丶佐一片艾司

心理动力学证眀sy强力兴奋神经丶久则神经衰弱心肾不交丶再听中医特化肾虚心情纠结造成肝郁丶久则失眠丶其证为8型

说实话，现在对中药不抱多大希望了。喝了三个多月的中药，效果不显著。而且脸发红。以前比较白的。这几天基本无眠，昨晚大概有一小时的似睡非睡。现在连吃舒乐安定都没用了。我的最大问题是入睡困难，睡下有些心慌心悸。常常感觉快要入睡了，心“啪”一跳，人又清醒了。睡不着的时候后背发热。手心也比较热。原本夜间口干口涩，现在有所改善。肠子一直有问题，气多，大便细，排便不尽。吃了中药后，肠气更多。舌苔一直有，有时还比较厚。白天精神还好。能正常开车，上班。就是后脑勺发胀，记忆力明显变差。请教楼主，我是属于哪一类呢？

肝从小就不好。。。。怎么办。。。。。。。有肝上疾病

好帖子顶起来。。。请问楼主，我晚上睡觉总是感觉手心发烫，手不知道摆哪里好，而且总是找不到舒服的睡觉姿势是怎么回事呢。。。

从上大学的时候开始失眠，到至今20年了，长期以来，去过北京301医院、天坛医院、安定医院就诊，说是抑郁症。吃过好几麻袋的中药，各类抑郁症、安眠药，都没有好转，失眠照旧。每天服用安眠药，好的情况下，能睡3-4个小时，不好的时候是彻夜难眠。为了休养，辞掉了领导职位，天天上午不上班，下午去混日子，但是病情没有好转，这样下去，什么时候才能是头啊，真有些心灰意冷的感觉。我的症状是大脑混乱，时刻想睡，但一躺下就没有了睡意，或是整晚彻夜不眠，眼睛干涩，思维混乱，怕冷又怕热，心烦意乱，注意力不集中，怕光、怕声，记忆力严重下降，有时候睡着了，噩梦不断，会惊醒，会盗汗，饮食还可以，体重降了10斤（但还是标准体重）。最近服用的药物有米氮平、左匹克隆、安定、阿普唑仑、睡眠之星等，长期以来的失眠对我的身心造成了巨大的损伤，想死的心都有了。最近上网看了美国的普罗透斯脑状态调整仪，说是能调整大脑，可靠吗？有没有用过？另外有没有有懂医的，看我是什么类型的失眠？怎么才能根治？

楼主你好 我是属与22点躺下一直到后半夜3点才能小睡一会的人白天也没觉 一年多也不知道困叫何物 非常难受 有时候想活着这么难受还不如死了算了 工作和家庭都挺好 没有任何原因 就这样了 药也吃了很多 安神胶囊 枣仁安神胶囊 敖东安神补脑液 中药汤也喝过 真不知该怎么办了

睡不好就心烦 有时候还爱哭 舌头发紫 头也发晕 发沉 害怕老的快 谁能救救我

为什么学生有失眠丶中医认为久视伤血丶久坐伤肉丶脾主肌肉丶肉伤则脾虚丶脾虚后天之本伤也丶精生血丶后天之精缺乏丶故血也亏虚丶肝藏血丶血不足则肝血虚丶肝开窍于目丶于是近视丶目糊丶眼干涩丶头晕丶头痛发作丶久则失眠丶脾虚则乏力困而不睡丶痛苦万分丶由于处于青年很难用西药丶故选择中医为上策丶补肝血肝阴

失眠是身体发出的重大信号丶绝不能轻视丶尽快找出主客观病因丶系统治疗为上策

春天来了肝火上升丶失眠加重丶疏肝清热丶吃点杞菊地黄丸和舒肝丸

你好LZ，我晚上入睡难，睡眠浅，多梦，总是在凌晨4点就醒了，醒后很难再入睡，脸上动不动就长满脸痘，请教这种情况如何是好啊

楼主您好，我想问下我属于什么，大概1月份开始失眠，有心跳加快的感觉，烦躁不安，以前做肝功能都正常，一三五是加号，但是胆红素偏高，半年前体检，只有一和五是加号，胆红素正常了，其他都正常，现在睡不着，总感觉是肝有问题，睡觉一般都能睡够6个小时左右，只是很容易醒，一周至少有3天会失眠，舌苔有点白厚，感觉心情对睡觉影响很大，我和妻子多聊聊的时候就能感觉情绪明显能平稳下来，没吃过药，睡眠好的时候很正常，如果有一天不好，一般就会连续几天睡不着，然后自我调节就又好了，如此反复了大概有4次了

我父亲曾经有过一次很严重的失眠，医生说他是神经衰弱，给他开了叫什么谷氨酸的东西，然后就好了，没复发过，晚上喝牛奶吧 又容易出汗，胃口一直很好，睡不好也不会影响食欲

我是一名大一学生，从小就入睡困难，一定要很困的时候才能睡着，现在晚上不到两三点根本睡不着，不过因为在放假，硬睡的话一天也能睡六七个小时，手脚常年冰凉出冷汗，希望楼主能够指点一二，这是什么原因，该怎么调理，谢谢了！

我是高考之后就睡不好了 有个四五年了吧 各种睡眠状况吧 有时候是睡着了 但是梦很多 整个晚上都在做梦 特别累有时候是根本睡不着 要到2、3点才能睡还有时候就是睡4个小时一定醒 后面就睡不着了或者睡着了也是一直在做梦请问下楼主这样要吃什么啊 到现在还没吃过药 褪黑素能不能吃啊 特别怕依赖安眠、药

楼主你好我是大学快毕业时得的失眠，容易着急生气，头痛，肩痛，后背疼，心烦，夜里焦虑时会心慌心跳加速，气短，浑身没劲，眼睛干涩，便秘，不知道我是属于什么类型的病情呢？请老师帮我分析一下

先给楼主拜个早年。再请教一下我的症状属于哪一类，有时候晚上睡不着，10点多钟上床，2点能睡着；有时候上床后一会儿就睡着，但是睡2个小时或者3个小时就醒，醒了有时候能在睡着，有时候就瞪眼到天亮，其他的症状还有舌苔厚（我认为的）稍微有点黄，心悸，没有胃口，不想吃饭，以前胃胀，便稀水状，后来吃舒肝和胃丸（胃胀的时候吃）而且喝那个薏米粥（连续4个月）后，胃不胀了，但是不饿，便不再水状，但是还是粘；尿黄，手脚心热，但是后背冷，容易感冒。西医说我是神经症，中医的说法就多了，有说肝郁、肾阴虚的，有说心脾两虚的，有说脾肾阴虚的，还有说肝湿的，哎听着就乱，钱没有少花，但是不能确定方向。麻烦楼主给诊断一下下，叩谢了，哦对了，我很瘦，40岁。

你失眠好了么？

9丶胃不和型````````````````````````````````````````````````````````````````````````病机一一胃不和则不安丶失眠丶胃痛丶饱胀`````````````````````````````````````````````分型一一实证丶虚证丶胃神经官能症``````````````````````````````````````````````````实证方药保和丸丶消食片`````````````````````````````````````````````````````````````虚证方药胃苓汤加味丶一贯煎加减`````````````````````````````````````````````````````神经症一一辩证论治佐帕罗西汀半片或其他抗抑郁药少量

失眠与追求完美成正比丶与淡定成反比丶农民工没有失眠的资格

特别要说明丶失眠患者中有四成是官能症造成的丶这部份患必须依赖苯二氮卓类丶舍此别无它法丶且只需小剂量服终生服用与高血压丶糖尿病类同丶只能平衡疗法

我自己都不知道我属于哪种。能能否在电话里具体谈。我给你打个电话吧。我先留下电话18050270522

手脚冷。睡着了就做梦。心烦。老是被动的想事情。自己控制不住。老遗精。关键是吃点热的东西就头疼。喝点排骨汤就头里神经感觉特别疼。就睡不着了。什么药都没有效果了。有时喝点热汤也会引起头的神经疼

中国首席睡眠专家李舜伟说失眠只是一个症状丶其后面的曲隐多如牛毛丶单纯失眠者及少丶中医说五脏六腑之病皆令人失眠丶因此找出心理丶生理疾病丶方能有解丶吃安眠药是最后手段

你好 我妈妈失眠痛苦十几年了 一晚上只睡两三个小时 睡几分钟就惊醒一下 还叹息 同时白天伴有眼干涩 心蹦 爱发脾气 颈椎不好 爱操心 去年还开始斑秃了 她老担心自己有病 天天问我吃点什么药能好用 请问老师这是什么病 该怎么治 如果长期睡这么少 对她寿命有没有影响？我不忍心见她这么痛苦

我五心烦热，失眠，浑身疲乏，不想运动，关键是一走路就困乏，两腿特别疲劳。是不是\*\*亏损了，该如何进补

楼主你好，我曾经是一个失眠患者，目前应该好了，但是总会有那么几天反复，昨晚又是一夜未睡，我发现了一个规律，我喜欢晚上去打篮球，每次晚上打完篮球睡眠就会出现问题，希望楼主帮我解答下是什么原因引起的，万分感谢！@不可能挑战1957 @danyu1997

楼主是高人。不过失眠吧里的人失眠都很严重，得提倡禁欲，节欲，戒手银（自慰）。不然很难治好。

睡不着时我试过，听歌，抄佛经，念佛，看书，都不管用，就是不困，有时候有些困意，躺下就是睡不着，很痛苦。我就是思虑过重，脑子里时刻都在想事情。感觉自己好累，最近自己控制不想。帮我看看吧，谢谢您，祝大家都健康快乐！

谢谢您的回复，我的精神压力来自，我母亲一直和我生活，她和我所有的家人都吵过架，我一直很自信母亲不会和我发脾气，因为我脾气不错，我对母亲有求必应，近我最大努力，母亲来自农村，没有工资，所有生活来源都靠我，并且我家兄妹3属我生活还不错，可是母亲近2年什么难听的都骂我，还出手打我，就说我要把她药死。她68岁了。我是个要求完美的人，母亲拿着一米多长的大钢筋追着我打的时候，我都吓的抽筋了，后来就烙吓了一个心揪着痛，再就失眠了。

心理疾病的怎么办？？

您好老师！ 我最近失眠严重 每天都在潜意识睡眠 整宿都在做梦 睡眠很轻 伴有严重耳鸣 想心静时 或睡眠中特别轻的声音由耳鸣传遍全身 浑身一惊 瞬间惊醒 心烦意乱 四肢无力 眼花 头昏头胀 记忆力减退 后背发冷 没有精神 眼干眼涩 两周3次遗精 没有找过医生 因为现在院方医德很差 现在严重影响工作 麻烦老师！

老师你好。我失眠三年，近半年失眠加重，通常凌晨三四点醒来就很难入睡，一般都是到天亮，伴有右太阳穴疼痛，耳鸣，眼睛干涩视力下退，记忆力下降，胸沉闷没精神，好痛苦我女才22岁要肿么办？

楼主打扰了，您真是行家啊！我父亲经常失眠，又有肺气肿，相当遭罪。他的情况是这样的：刚一闭眼想睡，猛地惊醒了，然后就没有觉了，白天也不睡。以前吃安定，现在安定也不管用了。我以为是经常吃西药影响的。希望您给开个方，谢谢！

我也不知道自己是哪种失眠，从产后就开始了，宝宝现在一周了，开始是因手术紧张失眠，回家吃了一次安眠药调了都能睡了，后来在月子里妈妈婆婆闹矛盾，生气，老公也不理解，就这样到现在。 一直喝中药，基本没停，中医说血虚内热，西医说神经衰弱，吃过几天谷维素和维生素b1.几次安眠药 。 最近又是每天只能睡一两个小时，就觉得没睡意，心里很是烦躁，老是忍不住流泪，不知道这样什么时候能结束。老公不理解还和我生气吵架，真的好绝望，对生活，对家庭。 有时候觉得什么也不想，就是睡不着，主要如说特别困难，腰酸，口干。 求帮助

如果失眠可战胜，那就把失眠理解成了某种东西，这本身就是个错误的假设。失眠是个概念，没有对应物，只有经验，我们对这种经验的不合理看法会产生痛苦，我们要消除是不合理看法，改变经验。所以，失眠是可以疗愈的，我认为这样说会不容易被误解。

楼主我就是心跳感觉明显 晚上睡觉老感觉心在打颤 很难受搅得我心神不宁无法入睡 求楼主一定要给我支支招 很长时间了

阿普是什么，艾司是舒乐安定？好多药都是简称~~这些西药医院才有得开吧....普通药店能买吗

又二三事请教不可能叔：1：我的失眠至小性格内向，青春期时睡前想成人之事（但没sy），兴奋，长期而形成的失眠，后来又暴饮暴食坏了肠胃，但后来内镜也无大碍，但腹部总觉不适，现在人不能睡不能吃，人也极瘦，腰痛，每晚吃氯硝协助睡眠，这情况中医角度来看这应该如何解决2，现在我每天在吃酸枣仁汤、人参制片，灵芝制片，六位地黄丸，阿胶调养身体，偶尔还会五子衍宗丸，这种吃法有没问题先谢

月子睡不好 梦多 产后输血 之前没有失眠过 总担心宝宝还有一些家庭原因 睡后都是梦 爱醒 醒后难睡着 现在仍是产假期间 身体迅速消瘦 面色黄 早起大便很快 不成行 无力 看医生开了疏肝解郁 清开灵还有汤药

还是没有好转

我儿子是学生 身高180体重122 脸颊瘦（整体也很瘦） 18岁 男 他的失眠是因为学习压力较大，还有天生敏感喜欢想七想八。白天头晕晕沉沉的，上课注意力不能集中并且有时会暴躁 眼酸腰酸 会梦遗 晚上难入睡。。请问他该吃些什么中药？ 急求

请大师帮我看一下，属于什么类型早醒，两三点醒来，就两三个小时睡不着，天亮时断断续续睡着。梦多，稀奇古怪。晚上不是醒着的就是在梦里。中午会睡二十分钟，醒来耳心痛，头痛，呆会就好了。白天精神差，易疲倦。黑眼圈，双眼无神。健忘，易走神，说了上句常常不知下句怎么说，怕与人交往。37岁，女。失眠二十来年了。瘦，特别怕冷，夏天手心出汗。容易上火，口苦咽痛便干痔疮。经常浑身酸痛。月经量少，时长。胃口差，有胃病。这个样子都不知道怎么活了。请老师帮我看下， 我该吃些什么药，怎么调理。（吃补气血的药会上火）万分感谢。

请前辈帮我看一下。我是大学生,去年11月因考试心理压力大而导致失眠,一个礼拜左右后恢复，但是从那以后就发现睡眠出了问题,主要表现就是一晚上做很多梦,很容易醒并且感觉睡醒后不解乏。有时也会睡不着，脑子里充斥着乱七八糟的想法，处于半睡半醒的状态，自己也不知道到底睡着了没有。本人有2年左右的梦遗史，因为感觉不影响生活所以一直没有去看,每次梦遗之后睡眠质量都会进一步下降，2-3天后又变成原来的状态。期间也尝试过泡脚和慢跑，感觉收效甚微，不能根治。现在黑眼圈很重，脸上很糟糕，身体素质也下降得很厉害，感觉很苦恼。想向各位前辈询问是否有更好的治疗方法，谢谢！PS：因为宿舍环境嘈杂，我睡觉的时候佩带睡眠耳塞的，网上买的那种弹性海绵的，不知道是否与此有关？

失眠主要还是心理疾病，所以还是要去咨询下。 这是我以前咨询的网址www.aotean.com 你可以去咨询下。希望可以帮助你

楼主大哥 我是在睡前吃半片氯硝 不吃氯硝就整夜不眠 快两个月了 白天有在吃中药调理 像我不吃氯硝就整夜不眠是为什么？ 谢谢您

老师你好，我今年40岁，失眠一年多了，起因跟楼上有点矛盾，他晚上故意整大动静吓我，我从那开始就失眠了，一躺下就害怕，去医院吃了段时间中药效果也不好，有时候吃半粒佐匹，现在楼上没什么大动静，但只要有点动静我就心慌，尤其最近，晚上心慌的厉害，白天也心慌，我最近在吃褪黑素，是吃这个的副作用吗，每天能睡6个多小时，舌有齿印，我适合吃哪些药呢？柏子养心丸，养血安神片，丹参片。我能吃吗？谢谢了

请问， 我在吃氯硝 不吃就整夜睡不着 我现在打算直接把他停掉，不知道整夜睡不着的现象会持续多久。。。

楼主您好，看完了您里面的所有帖子，觉得您的分析真的比很多医生都要专业。我也是一名失眠患者，被失眠折磨的没有办法了才上网想寻良方。非常诚恳的想请您帮我分析一下，我今年26岁了失眠大概有2年多了，现在主要情况就是入睡困难多梦，很容易惊醒，惊醒后又难以入睡，有时候早上很早就醒了，特别是月经前期这种情况就尤为严重。导致白天人很累。身体状况是舌苔经常发白并且舌头边缘有齿痕，脸色长期蜡黄，喉咙早上起床有痰，身体很容易疲倦，有时候刚准备入睡身体又会突然的抽动一下。想请问您想我这样是属于什么情况呢？谢谢

关于轮椅[药物]。众所周知轮椅是腿脚不便者[失眠]的必备工具，因外因造成的使用－段时间就可不用。因内因造成的则只好长期使用。

好贴

楼主你好，我晚上入睡比较容易，但睡晚了就睡不着了，就是睡着感觉脑子一直在做梦。最近2个礼拜每天10点睡，半个小时能睡着，但半夜2点多，3点就会醒第一次，接下来断断续续会醒好几次，这是什么原因啊？

楼主 我的症状是 最害怕冷 不怕热 我最喜欢的就是夏天 越热越好。 我一天到晚手机冰凉 我不喝水，口干也是正常的。喝了水嘴就不干了。我的失眠是彻底睡不着，能熬一晚上也睡不着。不像其他人什么中途易醒，做噩梦什么的都没有。 我在西安上了1年，2012年的元旦 我发了41.5度的高烧少了12天。也没检查出什么。是在郑州最好的医院。后来查出来的是病毒。 然后我20年第一次得了贫血。回来后养了1个月，贫血就好了。这是补充上面的。 楼主，上面的虽然有点长，但是是我打出来的，看完好不呀。 楼主长命百岁。

大师 我是大便有时正常 有时干 第一个老中医就是我现在吃的那个熬的中药，他说我是脾胃虚弱，气血不足。第二个说的是，心肾不交。 希望大师帮帮我

我已经吃了半年多的佐匹克隆了，我感觉会把肾吃坏的

诚心求教楼主，我从去年十一月开始，睡眠一直处于轻度睡眠状态（好像醒着在思考东西，又好像是在做梦）。后来，我一直用药物控制，中医西医都吃过。没想到，症状也是没什么多大改善。一晚上，总是会在半夜醒一次（大概在一点到两点间）。有时是上半夜轻度睡眠，然后醒一下，纠结了估计一两个小时，才又入睡。有时是上半夜睡得还可以，然后一醒，下半夜半梦半醒，每次早上起床还发困，每次工作都提不起精神，真心快疯了！！！我想请教，我这种属于什么症状，该怎么解决？

咋整，记忆力不好，每天都不精神

楼主您好，我是今年一月份给宝宝断奶以后失眠的，原来偶尔也有睡不着的时候但是没往心里去，这次一连三晚没睡着就着急了，往心里放了，觉得自己闭上眼眼珠就不停的转停不下来，我觉得自己有点强迫思维。有网友推荐我吃谷维素加b1我觉得效果还行，反正也是时好时坏，老是反复。所以近几天找了个专业治失眠的医院看了看，结果他给我开了一大堆治失眠的药物，不但没起到作用反而加重了我的心理负担。我原来一晚上也能睡个四五个个小时，最近一直就半梦半醒。偶尔换个环境反而睡的很好，我觉得自己心理作用特别大。谷维素还能继续吃嘛？再配点什么中药呢？麻烦了。

我现在情况是这样的，入睡很困难，睡了之后也不知道是在思考问题还是浅睡眠，持续到半夜，然后会突然醒一下，睡意全无了，而且心燥得很。过了半个小时到一个小时才好不容易安下神来继续睡，请救专家，我该怎么治？

楼主真是好人！我不是完全的失眠，只是睡眠浅，容易醒，有\*\*史，严重影响了日常生活，请问有什么方法和药物可以调养肾和脑部的过度疲劳，谢谢！感激不尽！

我顶一下

楼主你好，我失眠—年起因是由于生活压力整天思考，紧张，恐惧，突然半夜就心跳加快，头疼，去医院做了心电图未见异常。从那后就睡眠不稳，有时难以入睡，有时多梦易醒，早醒不能再睡，白天头疼，眼干涩，腰酸腿软，耳鸣，心慌气短，乏力。痛苦啊，我属于哪种类型，吃什么中药好

楼主，可我现在整天因为失眠而烦恼，影响工作啊。我舌苔前白后黄有齿痕，小便黄，大便不畅，手脚凉，我这种失眠能吃点中成药吗，谢谢楼主

抑郁如何诊断呢?是否要用西药

彻夜不眠了,现在,有时很想睡就是谁不进去,胡思乱想,控制不住,在吃中药膏方,昨天看了精神科,开了西来普和美抒玉,昨天吃了,依旧没睡,该怎么操作呢?

楼主，帮忙看看

你好，楼主我失眠2个月，目前我的情况是这样的，半个月前我停了西药【主要是安定半片或一片吃了一个月】，3月25日起开始吃中成药，只要心里不紧张一般都在12点睡到5点中间醒2次，但也有不好的时候就是要到3点后才睡着到6点醒，昨天6日晚上我没有吃任何药包括中药想看看能不能自己睡个3个小时，结果几乎没睡，除做了1个梦以外。不知道这是为什么？我目前的情况是入睡困难基本要2-3小时后才能睡着，请问医生还有什么中层药能吃入睡困难的吗？还是要加个小剂量的西药+中成药呢？要吃多久才慢慢减量西药过度到中成药上，谢谢，请指教！盼复！

楼主你太厉害了，我很佩服你，我是有十几年失眠症的患者，生命日慢慢的枯萎，非常想得到您的疹治。不知怎么联系你，我QQ986415271

楼主，我现能睡着就是睡不踏实，多梦易醒，早起口苦耳鸣，白天头晕目旋，眼干涩，看久了还头疼。腰酸腿软，大夫说植物神经紊乱，吃过谷维素b1，柏子养心丸，安神补心丸，补脑安神片，知柏地黄丸，六味地黄丸，杞黄地黄丸，吃哪种对症呢？

楼主，吃过汤药

当时我是看胃病朋友推荐一个野大夫，她说我心脏有问题，我听了紧张，害怕就失眠了

楼主，温胆汤我吃对症？

吃了一年药，都不对症，楼主

楼主，真是大好人。

楼主，温胆汤，加柴胡，白芍，夜交藤，各多少克？

楼主，找你看可以吗？

那我找不到退休老中医啊

楼主，我吃了这么多药，总感觉药的成份里带朱砂的，能睡的踏实，为什么呢？可我又怕朱砂吃多了中毒不敢吃，我天生胆小

我脾胃不好，烧心，嗳气，时好时坏，胃气上逆。又弄个失眠。痛苦死了

我特崇拜中医，博大精神。

楼主，温胆汤加减，脾胃失眠，能—起调？我还有梅核气，有白痰

我崇拜古人那研究医学的精神。肾主骨，当时古人是怎么发现的呢？不可想象，古人的智慧。

楼主，神医啊。我看过好多中医，没一个辩证准的。看—次一个样，所以楼主让我找经验丰富的？

楼主，我是抑郁症吗？

真的，原来胃反流以后就有了，一直到现在。老党得嗓子有异物，有白疼，我不抽烟，不饮酒

楼主，是白痰，

我吃过逍遥丸，有时入睡也难，不能很快入睡，主要是易醒，经常梦见死去的人，噩梦多。梦中醒来就心慌，白天遇事就心惊肉跳的，感觉心从嗓子眼要跳出来

楼主，帮我好好看看。

楼主，我到底属于哪种类型的失眠

楼主你好。我读高中的时候就开始有\*\*习惯有差不多10年的样子！开始失眠的时候不是很严重。就是难以入睡。要躺一两个小时才能睡着。那时候也没太在意。后来发现自己左腹开始痛。大便不正常了。去医院检查也没查出什么毛病来。这个时候开始有彻夜难眠的现象。找过中医调理没什么效果。由于工作的原因开始上夜班。这样睡眠就更差了。去医院看。医生说是抑郁症就给开了很多西药都每什么效果。吃安眠药也睡不着。自己都已经绝望了。不知道自己还有救吗？

楼主，我大概是前一两年开始失眠的，晚上心烦意乱，心感觉跳的很快，胸口有点闷，总是找不到合适的睡姿，有一点声音心就更烦，“砰”的一下就会惊醒，早上经常早醒，然后留睡不着，或者睡意很浅，皮肤有点黄

楼主好，我女，29岁，很瘦。以前睡眠还可以，偶有失眠不过多梦，没有一天不做梦的。最近开始失眠，白天经常右边头部发紧，一周低烧37.2左右。嗓子干，不咳嗽，晚上睡不着，出汗，心跳快，胸疼。是属于哪个症状？很难过，求助！

楼主中医真的博学，请问我整夜失眠半年，自从去年出差回来当晚想睡着时，突然大脑像一片空白，然后惊醒,第二晚依旧，然后就多方求医，广东最好的几乎都看了，西医诊断是焦虑+轻度抑郁，吃过塞乐特、希德、黛力新，米氮平，文拉法辛都没见效，现在的依靠吃氯硝半片能睡5个小时左右，但醒后大脑很累，不解困。我才37岁呀，现在的症状：失眠外，大脑两边紧，经常口苦，然后不是胸口就是腹部，或腰部或背部像火烧样。在医院各种检查如心脏，Ｘ光，甲抗，血，尿等都没问题，自己感觉是脑子神经有问题，彻夜不睡，第二天，第二晚也没睡意！十分痛苦，救救我吧！多谢。

西医诊断是广泛性焦虑，也是用一些测试题目让你选选——，但吃了搞焦虑药也没用，哪是否说明不是焦虑，我没有焦虑症发作的症状，只是感觉老紧张，不安下心来……中医有什么办法吗？

楼主我失眠已经三个月，年龄50刚开始吃佐匹一片有用，现在没有用，舒乐安定也没有效果，中药也在吃，效果不大，我基本症状：彻夜不能睡，口干，心慌胸闷气短，耳鸣严重，有时睡意来了要睡着了自己一惊吓救醒了，根据你的经验我应该怎样服药？

楼主你好，我睡眠也不好，一夜能睡6小时左右，感觉有点强迫症，如果上床时没有其他杂念，很快就能睡着，质量也还好，如果睡前在床上看电视，同时有两个台都想看，看着这个时就焦虑错过了那个台的节目，然后这一夜都睡不好了，多梦，尿频、醒来后感觉没睡醒，很憔悴，而且每次睡不好，起来后脸色很差，眼袋和脸都浮肿到中午才会稍微缓解，但肾没有问题。平时感觉很没有自信，也不喜欢说话，害怕见人感觉别人都比自己强，做事畏首畏尾，优柔寡断，工作也没热情，天天混日子，怕与领导接触，同时身体怕热不怕冷，有时感觉眼睛没有神，很干涩，很红不知道是不是没有睡好导致，不过食欲还好，请问我要吃什么药呢？

记忆力下降，有点声音就睡不着，遗精比以前较频繁了些，入睡难 求解啊，楼主

楼主，我入睡困难，躺下后感觉脑袋响，即使睡着了自己感觉睡眠也浅，有声音就能醒，请问我该吃点什么药？谢谢。

谢谢楼主： 我根据你的提示治疗，失眠好转多了。好人有好报！

楼主啊。我是在读大学。寝室人老熬夜。放电视。开灯，这样的情况下，。根本一点睡不着、弄得我当时心烦啊，家回之后就好了。之后又来学校。睡眠刚开始还好。可是有一天，突然整晚睡不着。然后第二晚，。之后害怕。啊，。去了医院开了安眠药。睡得很好。不吃时。有时十几分钟就醒，醒后又感觉做梦。有时两个小时醒。偶尔也有彻夜不眠的，你你说我这什么情况啊 ？

谢谢解答。可我不能老吃药 啊 ， 艾司／佐匹我基本上都睡得很快。都能睡得好。，不吃就入睡时不知道困难。十几分钟就醒，当是睡觉。可又感觉在做梦，才知道刚才睡了会。有时两个小时醒。睡眠偶尔也有彻夜不眠的。医生还给开了抗抑郁的药，。氢溴西肽普兰片。阿米替林。、反应都太大，扛不住。老想睡眠的时，有一星期时间头皮发紧，心发慌，吃了点米替林。但效果还是见效的反应太大，。。恢复到正常。我想只要睡眠改善，心情也就好。像头皮发紧，心发慌也就不存在。现在我都害怕睡不着啊 ，。我也知道这也影响睡眠。正常人的睡眠。困了是把眼睛闭着都舒服，渐渐进入睡眠、但我们是担心了睡不睡得着。入睡心态存在很大问题，可能是失眠过后的恐惧感，神经紧张，入睡难，易醒。这只是我个人观点。，我已经一个多月睡不好觉了。可能之前寝室的环境 啊。长时间下来。这次大爆发。我希望能得到你的支持和好的建议。，然我过的正常人生活。我现在舌苔发白，有次唾沫都少，口干，半月甲只有两个大拇指有。不知道这些是不是药物的原因，。还是什么。希望的到您的支持。和帮助，再次感谢。

楼主，我晚上八九点就睡觉了，可是一到凌晨两点多就醒了，睡也睡不着。我这个毛病很多年了，一到冬天就好，开春以后到上秋就犯病。求您给予帮助！

请问一下我是否能停药，我失眠4年了，09时是生完孩子后情绪不好身体也不好，拉肚子，在婆家不适应，小孩也身体不好，自己觉得委屈没地方诉苦压抑的，后来我就失眠了还一人坚持看着孩子更加一年半的时间基本一分钟没睡着，那时神经己衰弱了，脑神经紧张孩子，孩子每天晚上要起来5趟我真的无法睡眠，前2年就吃中药都没用，因为那时我放松不了孩子要带。现在我就吃了米氮平7个月了，虽然晚上能睡着，最近入睡因难，我是吃的2粒15毫克一粒，睡前服，自我感觉我没有抑郁症，只是睡不好失眠时间这么长我真的想哭心情会不好，现在就是考虑能否停药，或吃什么中药再慢慢减西药。症状我是手脚冰凉，心承受力差，一声响会吓倒，容易激动兴奋，一看到可怜心就自然的想哭，心气不足。请指点指点

归脾丸吃过，吃了确实身体好些，但失眠依然，谢谢您

老师，请教你一下，我妈妈今年60岁了，失眠健忘几十年了，看病吃药无数次但是没有好转。她老人家喜欢操心，哪怕自己不吃饭总是要操心孩子们吃了没有，她做事情说话总是考虑别人的感受，总是说些与自己不相干的事情，别人的事情。感觉她说话很喜欢和别人比较，以至于她很心累。她好像永远不知疲倦，永远闲不下来，永远有干不完的活，总是觉得她在忙碌。她体型消瘦，吃饭没胃口，面黄肌瘦，但是去医院做体检，没有什么其他病症。她晚上睡觉就几个小时，已经几十年了，后天就是母亲节，希望老师能给我母亲开点药，让我母亲安享晚年，睡个好觉，谢谢老师了。

楼主你好，请问酸枣仁龙牡煎方怎么样?这味药有副作用吗？里面是不是有牡蛎？柴胡？柴胡有毒啊，牡蛎是生的干的，不是海鲜吗？海鲜不利于睡眠吧。

楼主 我好像占了好几种类型 肝郁 肝郁化火 心肾不交 阴虚火旺等等 入睡特困难 想东想西 很亢奋 不想也不能完全静下来 一睡觉就感觉特别热 比白天热 还很紧张 上床和上战场一样 半夜起来上个厕所就没困意 脾气急躁 记忆力非常差 耳鸣 都已经不能上班了 小便黄 尿频 吃多拉多 手脚汗多 怕冷又怕热 舌尖红 满脸痘 好的快冒的也快的那种（基本上取决于睡眠） 有sy史 楼主救命啊

关于官能症／抑郁症和sy强迫症造成的失眠／用药原则是－－取其意不取其量，每天只服用安眠药一毫克／抗抑郁药l／3－片，有效的中药2克或1OOml药液。若违反这个原则反而无效／且伤害身体，这些是症不是病／不存在痊愈的概念，这就是平衡疗法的内涵／外延是维持！

神经症失眠占失眠患者的六成，若你非要作病医，请准备足够多的钱和足够的时间，根据公式``````````X￥乘以t＝O！特此说明

我失眠四年多了，求救

中药经方本就可解决失眠，加点心理的疗法就足够了。

2013年春节前先是感冒发烧，感冒还没痊愈时2月2日晚熬夜看足球，只睡了后半夜，因2月4日单位晚会演节目，2月3日晚可能因为紧张后半夜早醒，2月4日演完节目后也是后半夜早醒，2月6日到医院诊治，医生开了安乐片、百乐眠胶囊、佐匹克隆，当晚睡得挺好，2月7日、8日晚也还可以，2月9日除夕故意没吃佐匹克隆，其他两种药没停，只是到后半夜迷糊了一觉，2月10日三种药都吃睡得不错，大概从2月11日晚开始到现在每晚睡醒一觉后得再等到凌晨才能迷糊一觉，中间醒的时间较长。年底家里有些事情导致心情也不好。后来想起1999年毕业没工作时也有类似失眠情况，印象中最后是吃谷维素治好的。2月16日就又加了谷维素，随后加了健脑补肾丸，可能加健脑补肾丸时安乐片、百乐眠胶囊就停了。3月份孩子上了幼儿园，心情有所好转，逐渐的对佐匹克隆进行减量，此期间在网上买过失眠贴用，3月22日彻底停用佐匹克隆，但还吃着健脑补肾丸，当晚睡得还行。但第二天就不太好，中间醒了一个小时左右，第三天就更差，躺下一开始能睡着，一觉醒来就很难再睡着，凌晨才又迷糊着。3月25日当地人民医院神经内科就诊，又给开了阿普唑仑和乌灵胶囊。看了阿普唑仑的说明书觉得比佐匹克隆副作用还大，就又选择继续吃佐匹克隆、乌灵胶囊、健脑补肾丸、谷维素。还喝过中药液。清明节回老家上坟，住在老家也是凌晨早醒，回来后在一家门诊看病，有一位人民医院的专家给我看过之后让我吃盐酸帕罗西丁，吃了9天感觉没有效果依然早醒，而且有浑身哆嗦的感觉，就不吃了。这期间佐匹克隆一直没停过。之后又去第一次看病的大型医院神经内科，医生开了安乐片、甜梦胶囊，每天吃三次，晚上还是吃一片佐匹克隆，慢慢不早醒了。但一直想停佐匹克隆，就又去了这家医院的中医科，医生给开了一些小包装的中药颗粒让早晨和中午用开水冲服。开始慢慢对佐匹克隆减量，从一片到2/3片，上周日晚吃半片睡得不错，夜间醒了一次一会又睡着了。但本周一晚就又早醒了，一看手机凌晨3点，再也没睡着，也许不看手机时能睡着吧，之后这几天每晚吃一片佐匹克隆。前天又去这家大型医院神经内科想问怎样慢慢停用佐匹克隆，但不是第一次给我开佐匹克隆的医生值班，这位值班的医生给我开了黛力新还有另两种药，前段时间浏览咱们贴吧时好像记得吧主说过黛力新很难戒，我就直接没拿药。还是每晚吃一片佐匹克隆。他说同一种催眠的药不能连续用超过3个月，我该换药了，但是佐匹克隆突然停应该不行吧，我逐渐减量还这么难。我父亲有类似病症，我这是遗传吗？前天、昨天晚上又有早醒的倾向，我困惑我到底应该按神经衰弱还是抑郁症来治？最近白天感觉脸肿，但是给我开黛力新的医生说他看了我的脸不肿，下午走路时觉得两条腿不太听使唤，但不是乏力的感觉，全身也无明显乏力的感觉。双手用力时会哆嗦。每晚睡觉的过程是这样的：睡前吃佐匹克隆，迷糊睡一小觉（是不是睡了也不确定），醒后大约半个多小时又睡着，前段时间能睡到天明，昨晚早醒大概5点钟之前。现在我不管怎样不看时间，看了更睡不好。中午已经很长时间睡不着了，下午的感觉不如上午好。我还有耳鸣，在这次失眠之前就有，也记不清从何时开始耳鸣的了,白天中午睡觉时不吃佐匹克隆，身体说不定哪里就会哆嗦几下，总是快要睡着时就醒了。谢谢楼主，盼尽快回复

，，西医打遍全球无敌手，洋人的智慧一一明说，所有精神类药的说明书都写的详细／令你胆战心惊，目的，先摧毁你最后－根精神支柱，使失眠加重，所以它药无效／乖乖壮起鼠胆吃上瘾的药。坐上电梯（吃药丿则再不想走楼梯，想停则戒断反应。其实这些药十分安全／只要放下心理恐惧极低剂量就可睡个好觉，l毫克苯二氮卓类对身体没影响，每天你吃的添加剂都在几十毫克！

楼主你好，非常感谢你在百忙之中查阅我的信件，我是一个严重失眠患者。看了您的贴子后，刚特意注册了一个帐户，希望你能指点下我这迷途的糕羊，现在对生活已经失去信信。 我的情况如下： 今年29岁，男，失眠一年有余，症状表现彻夜不眠，经常是翻整夜，伴有头痛，胸闷，坐立不安，眼痛，记忆减退，还有遗精，早泄之症。 服用：佐匹，百乐眠，谷维素，归脾丸，肾气丸，维生素B。大部份西药忘记了，在精神病院开的，中药也吃了不少，但就是不起效。平常有加强运动跟营养。就是没疗效。 希望你能指路明灯。在此感激不尽。 希望能帮我开个详尽的中药方子，谢谢你

哇呜…表示我也是高考后就睡不着了。。。现在有一年了。。。早上起来头有点晕 晚上一般也能睡着 但睡得质量不好 早上除了头晕还眼睛浊黄的 还有黑眼圈。。。还有 有时感觉心脏会跳得好快 但自己摸摸感觉好像正常呀 难道我神经过敏？。。。楼主 肿么办呀？帮帮我吧。。。

楼主你好，按您归纳的，我可能主要是3型。主要是失眠（早醒性失眠）能正常入睡，睡眠时间固定4个小时，然后比较难入睡，再睡下后，多梦睡不实。有过中医问诊，吃药后从5小时左右直接睡眠时间缩短了，主要是脾胃也不好，舌苔白厚，舌质淡红-红都有过，最近是淡红。大便有时溏泻有时便秘燥结，最近是有点燥结，一段一段褐的。然后感觉有点耳鸣，有时会突然感觉热，摸摸头有点湿汗的感觉。有点痰，白色多，然后是大腿毛囊堵塞这样，求问楼主我这个到底是属于什么型，有什么药可以解？

我是耳鸣脱发失眠头脑不清晰怎么解。

失眠伤不起!

舌苔发白 眼睛酸胀 还有腰间盘突出 前列腺炎 现在还失眠 痛苦啊

我就算再困再累，最近两个月都要等到夜里两三点才能睡着，睡的时候什么也没想啊，心里很平静的。也不知道怎么回事，都急死了

楼主'我该怎么办好,很纠结.今年三月份先是脑鸣,然后失眠,每天恐慌睡觉,晚上入睡困难,即使睡去'也不实'感觉一做梦就醒'一整都感觉自己意识还清醒的感觉,吃了中药'效果不大,白天在家没事干,总爱胡思乱想,越想越害怕,怕自己一直乱想,会得强迫思维,怕的事特多,心情就变得很差,去精神看了,了,轻度焦虑失眠,开了早一粒帕罗,晚半粒米氮平,启先没吃,对吃神精的药有些抗拒,可是后来,越想越愁,焦得整晚睡不着,心慌,胃难受,实在抗不住了,把西药拿来吃了,现吃了十一天帕罗,晚半粒米氮平.睡眠有所改善,但是,又怕药依赖,又怕药复作用,各种怕,常常会在想自己没那么严重,是不是不该吃西药,要是吃上了,会不会吃一辈子,吃了十一天,还在纠结要不要吃,不吃,又怕睡不着,楼主帮我出出主意,我该怎么办,

你好我是17岁因SY过度然后有一天突然失眠的，到现在有7年了，7年中SY还是有。我是属于伤精型的失眠吗？现在入睡困难，1小时内入睡。睡眠质量很差，早醒，能睡5小时左右，是不是只要戒掉SY我就能慢慢恢复？我现在戒SY+作息规律+锻炼，同时还吃刚开始吃黛力新还有一些中成药及补阴虚的药

楼主，我因连续飞国外时差紊乱，一月前在悉尼两天两夜彻夜不眠，服国外安眠药无效。回国后失眠症状持续了一个月，看过中医，吃药调理中。主要症状为入睡2，3小时才能睡着，但很快就醒了，且无睡眠感，一夜要醒数次，梦多，心脏感觉很热。白天感觉不是特别困，平均一晚睡4小时，当然是断断续续的，非常痛苦。这是什么原因导致的？

楼主，你看看我是什么型啊。我入睡不算很困难，但是睡不沉。基本都是半睡半醒，这样子睡到固定凌晨2点左右就醒来。醒来后就很难再入睡了。这样又折腾到6点，期间可能会迷糊个半个钟，因为做梦了，我知道可能是睡了会儿。反正就是不吃复方枣仁胶囊就很难沉睡。即使吃了也会醒几次。只是睡得比不吃要沉点。本人现在还吃归脾丸，谷维素一个多月了，好像没啥用。本人偏瘦，爱出汗，冬天手脚冷，应该属于虚的一类，但是具体哪种我也不知道另外问一下，这个复方枣仁胶囊好像对肝脏有损害，搞的我最近几天没敢吃，然后又睡不好了

233楼你有不吃药的权利／大脑有不睡的选择。看着办嘛。

虽然早醒是抑郁的一个特点，但是不是所有早醒都是抑郁症失眠只是抑郁症中很小的一部分。抑郁症最重要的是白天的状态

如果是抑郁我真不知道是什么造成的？工作，家庭，收入都基本没什么压力。每天状态都很轻松。唯一压力就是前一段时间和小孩子一起睡，老被小孩子夜间搞醒，一会儿给他盖被子，一会儿给他端尿盘。所以晚上总要被儿子打断睡眠4，5次。小孩每次起夜我都准时醒来，就大概2点左右，持续好几个月。搞的生物钟有点紊乱了。现在2点必然醒来。然后就是猛看网络小说。。这样就出现醒来后不好再睡了。白天就很正常，无全没什么焦虑沮丧，即使最近一个多月失眠也没造成我很担心。因为我是工作事业基本无压力，不去上班都无所谓。哈哈啊

我有一点和大多数不太一样，就是哪怕一晚没怎么睡，第二天精神，体力都和睡过差别不大。。连续3天失眠。精神体力也有正常70%以上。我自己都觉得很奇怪

楼主，我入睡困难，爱胡思乱想，老怕自己失眠，一紧张保准失眠。放松下来一会就睡了，睡着就啥事没有了。总是好两天坏两天，除了入睡困难现在没别的问题，睡不好就眼睛酸头疼，浑身没劲，啥也不愿干，情绪还很低落，但自己一直强忍着。吃过一个月中成药恢复了，结果又反复了。

创造什么样的条件／才能加入失眠症大军 ？ 第－必须头脑发达／四肢荒废不爱体力劳动！第二必须追求完美／且俱有坚强的意志，经过＋年的艰苦卓绝的奋斗 就能成功挤进失眠症。

我想问失眠到底是心理因素多还是生理因素大？有时真觉得大脑不受控制.

失眠四个月，这二天口特别干，脚底有点麻，请问这是什么症状呢？

楼主吃的是什么西药？

楼主我忘了一件事情、今年一月初我突发眩晕症、排除了前庭神经的问题、一直吃西比林和敏史朗、到四月逐渐好转但失眠随之而来、这之间是否有关联？

楼主、有没有必要去医院内分泌科进行全面检查？

楼主啊，我失眠两年了，还有六天就高考了，这学期吃了一学期氯硝，可是记忆力特别不好，我的墙上都贴了好多公式，可是今天中午二点我吹着空调睡，竟然破天荒地睡着了，到四点。。是我妈说她进来两次，可是我不知道，所以应该是有睡着的，我不想吃安眠药。。我是不是该把安眠药停掉，受够了，，也许我吹着空调能睡着呢我不想让安眠药继续摧残我的记忆。我做了很多遍的题目都能忘了。。。我该怎么办。

为什么没有提到由于内分泌中脑垂体分泌的某种与睡眠相关的激素失调有关？事实上是会影响的诶.

我那个，就是高三的时候转过来一个同学，那同学老打呼噜，太响了，一直要到四五点的时候才能睡觉，现在大一了，不过寝室里面好多打游戏的也要到12点以后，他们打完游戏以后我还要经过两三个小时才能睡着，我这个属于什么症状呀，需要吃什么药》、？

最近多出一个问题、好不容易睡着、一到两小时就要醒一次、睡六小时醒5次、这是为什么？我发现我症状很多、从先前会一下子腿抽一下、到这两天一下子感觉气往下沉、无意识的猛吸一口气

我其实再过几天会去欧洲，我很担心时差会导致我病情加重，会象一些人连续几日甚至几月分钟不睡，事实上有个同事就和我说过她曾经连续几个月没睡过一分钟

楼主，请问早醒怎么办？我之前留过帖子给您，就在第8页，就总是在4，5点醒来，然后就很难入睡了，真的很麻烦，导致第二天很困。

本人性格有点内向，凡是都希望做到最好。。。。一个月前，有一场本人很重视的面试，所以失眠整晚，过后睡眠正常。。。。最近一周多的时间，奶奶突发急病，她自觉自己不久于人世，我自小和奶奶长大，和她感情非常好，所以当时心里很着急很着急，从来没有经历过那种亲人濒临去世的感受。。。头一天晚上去看望她，回家心里很难受，但睡眠不受影响，但中途醒过一次，又睡着。。。。第二天上班下午出现耳鸣，晚上被吵的睡不着。最近一周几乎总是彻夜失眠，耳鸣也时好时坏，总是感觉耳朵发堵，心情低落，吃中药说是肝郁结，很怕从此抑郁下去。。。。。PS:四年前因为身体上的一些事情也失眠过近一个月左右，是一个月几乎整夜睡不着那种，也不困，很焦虑，抑郁，后在三甲医院就诊，医生就给开了些帮助睡眠的药，吃后也睡不着，过了二十多天吧，不知不觉就好了，这几年一直没有犯过，偶尔有一天失眠，但第二天都会睡得很好。这次失眠又来了，还加上耳鸣，脑鸣，耳堵，做啥事都不能专注，没耐心，好害怕，好希望自己能恢复正常。。。。求助庸医~

一天最高可刷99点经验的。 把如下语句复制,粘帖即可。以前不懂 看贴总是不回,一直没提升等级和增加经验 现在我明白了 反正回贴可以升级 也可以赚经验 而升级又需要经验 我就把这句话复制下来 顺便混个粉...

如果采取物理治疗手段，比如针灸，会不会好？

楼主，我晚上一想事就感觉兴奋，然后就很难入睡彻夜不眠 经常这样所以白天 乏力 心慌 气短 腿软 耳鸣，头晕头疼眼干涩。这毛病一年多了我属于什么类型的失眠呢？一年多了晚上睡的再好 白天一样没精神。吃什么药好呢、请楼主帮看看

我还是想具体说说我的情况，大家一起帮我看看吧，到现在也没查出具体原因。我是一名飞行即将6年的空乘，过去的岁月里飞国外，美国什么的倒时差对我来说小意思，睡觉属于那种倒头就睡型，在哪个宾馆都能睡，8到10小时不等。今年一月初，我离奇地患上眩晕症，也是非常难受，心里恐惧，去医院检查前庭神经说是正常，就服用药物直到四月份不知不觉就好了。然而，随着国外线的频繁度增加，我开始有失眠现象，起初不是很严重，在德国躺两小时睡着，回家后正常，在巴黎躺5，6小时吃药后睡着，当时就开始有些慌了，但回家后还是倒头就睡着睡的很好。最后次在悉尼爆发，两天两夜吃了三粒国外的安眠药才睡5小时。回来后直到一月后的今天，噩梦开始了。一小时醒一次的睡眠，平均入睡需3小时，并有几日彻夜不眠，但第二天也不困，挺精神。到现在西医中医看过很多，说法不一致，有说脑内分泌紊乱加心里因素，有说纯心里因素。查过甲亢，内分泌，心电图，均是好的。真的快撑不住了，为什么会无药可治！

为什么当初对一夜醒多次是抑郁的说法有质疑是因为影响我心情的原因基本都解决了，婚结好了，讨厌的空乘工作也快结束了。另外因为飞机上的作息是睡2，3小时就要起来值班干活，不知道一小时醒一次与这个是否有关。我觉得自己太可怜了，一直讨厌这份工作，坚持了那么多年飞出这种怪病。很早以前一个同事和我说过她曾经数月一分钟未睡，当时张大嘴吃惊地看着她觉得她撒谎，现在自己遇到了失眠才知道确实会有这种事。我现在开始决定吃安眠药，虽然效果真的一般。

楼主 我是大一的学生 半个多月前开始失眠 也不知什么原因 某晚没睡着 就有点担心 后来发展成夜夜无眠 白天很困 但是也不能入睡 去医院 医生开了阿普唑仑 之前吃一颗就可睡 吃了八九天 就开始要两颗才能睡 入睡十分困难 就算很困 也难以进去睡眠 …

可是为什么一千多名空乘，干了几十年的大有人在，为什么就我这样呢！！！！而且一下子就很严重，缺氧的话，休息一个多月了在家，最近几日又加重了，不吃药就彻夜无眠。

那我如今咋办呢？6年了才开始敏感？

1957你现在咋样了

楼主，你好，22：30上床，睡前手脚偶尔抽动，心慌睡不着，吃了三分之一右匹佐克隆半小时就能入睡三个小时，起来小便后继续睡两个多小时，再醒后睡意不浓，躺个几十分钟再睡又开始心慌，无法入睡。

谢谢楼主，我到成都最大的三甲精神医院失眠抑郁专科看的医生说神经衰弱，中医说的是肾阴虚，肝郁结。起初吃一片右佐睡7个小时左右，但第二天特别想睡，但又睡不着，我想慢慢减量戒断右佐。但不吃睡的床上手脚就开始偶尔抖动，心慌，无法入睡。吃了三分之一就能睡咯。虽然就4、5个小时而且白天精神状态明显好多了。现在就是不吃右佐睡前心慌特别恼火！

我睡不够

恩，谢谢

失眠了

Bn脑神经介入法有用吗？

你是用这个办法恢复的吗？

楼主，前段时间给你留言了。我最近一段时间特别焦虑，原来吃的中成药也不管用了。我吃左匹能睡着，睡着就没事了。每晚二分之一，而且伴有强迫思维，整天心情特别烦。因为我五年前得过强迫症，自己用了一年时间好了，现在失眠又把我那种强迫思维唤醒了。弄得我不吃药睡不着，百爪挠心的感觉。我不知道要不要吃点西药控制一下，虽然五年前我吃过西药，但心里上还是排斥的。很纠结，躺下就心慌的不行。根本平静不下来。

你电话多少

想问问你早醒怎么治疗，十点左右入睡，两点左右醒来，醒来后一般情况无法继续入睡

请高人指教，我失眠2月，主要是被突发事件惊吓到引起失眠，之后是因恐惧失眠而失眠，2月来大概只有一星期没使用安眠药，现医生让我吃帕罗三分之一片，已十余天，刚开始吃时觉得药性很大，那么一点点让我晕头转向，现在适应点了，但是有时候还是会使用安眠药，我觉得自己是焦虑比较多点，请问这样的方法是否合理？看你其他贴说焦虑失眠用SSRI永无宁日是这样吗？我目前有点低血压，也不知道什么引起的

zl,我很佩服您，您真是个好人， 我现在想把我的情况列出来，希望您能帮我分析一下，并给点建议： 1、我今天去药店买了一瓶助睡眠的中成药， 一瓶24粒，我今晚陆续吃了12粒，直到现在还没睡着，请问我这样吃药对身体有伤害吗？ 2、 我从初中开始失眠， 今年已经27岁了，我自认为我得过精神分裂症，强迫症，抑郁症，社交恐惧症等等， 但是我现在回过头来看，我感觉我只是性格情绪不稳定而已。 3、你觉得我这种情况应该吃点什么药呢 谢谢。

楼主你好 我失眠是去年开始的 去年还只是入睡困难 只要睡着了时间就比较正常，后来去看医生给我开了启维吃，一吃就要睡，今年不想吃西药了想试试自己调节，但是就出现彻夜不眠，入睡难，易惊醒，手脚麻发热等症状好痛苦，求楼主救救我！

求分析啊。我之前四年焦虑抑郁，现在通过自己调整，现在没有焦虑情绪了，就只剩下失眠，偶尔能睡着。早醒，喉咙有异物感，每天早上很困，却大脑某个地方难受的睡不着，。我自己以为肯定是长期焦虑让大脑哪个部位损伤了，还能恢复么。好痛苦。

今年五月初开始失眠，无任何原因。。后来调整了自己焦虑情绪睡好一段时间。。最近又失眠，而且口干尿多，腰也有点疼。。有时后脑勺还发热。。什么症状？

楼主，我失眠已经13年了，断断续续也吃过安眠药，从来没有连着吃一个星期，特怕药物的依赖，也特怕失眠的后果，恐惧失眠，失眠期间如果有一天睡不好，整个人就一点精神也没有，明白是自己心里的原因，也看过失眠吧里所有的精品贴，给我很大鼓励。最近又开始失眠，总感觉喉咙有痰，半夜总是咯痰，当然心里还是放不下睡眠，着急，入睡这个困难啊，有时候折腾一夜不睡，手心总是热和出汗，麻烦楼主指教我下

楼主。你好。非常需要你的帮助。。我失眠断断续续三个月了。。。一般是五天整夜睡不着然后睡个三四天。我是一失眠就整夜都睡不着。。有一回睡着了一个多星期。以为我要好了，没想到又反复。。看过三次医生。开了安定和安神补脑胶囊。停药就睡不着。后来不再吃药。我觉得我是担心，恐惧，害怕。每天无时无刻不再想着今晚睡不着。没有心情做其他的事情。。觉得口干。最近在喝五味子糖浆，也在调整心态，记得有一回彻底放松了告诉自己就算以后每天都睡不着那也要好好过。。那次睡着了差不多十天。。但后来不知怎么又睡不着了。。。我想问问你我要吃点什么药来配合治疗。。难以入睡。整夜无眠。我现在每天晚上都去锻炼下身体。也在好好调整心态。。想再配合吃点药。

lz你好。我失眠快两个月了。初4时也失眠过，持续了一年，现在大学毕业了，又开始失眠了持续了两个月，这两个月一想到睡觉就紧张，心里不安，有人陪就能睡着。然后有一次出去3天，在宾馆睡，本以为自己睡不着，但是却睡着了，就这样竟然连续睡了半个月。但是不知怎的从三天前有开始失眠。主要是入睡困难，和两个月前的感觉不一样，身边有人也睡不着，本来很困，快睡着了就不自觉检查自己睡着了没，然后就一阵紧张，又得重新睡，但是睡着了再醒的话就很容易睡着。吃过匹左，管用，只是半片吃，两个半月了，连一版都没吃上，昨天吃了褪黑片，也管用，但是第二天晕乎乎的。我有小三洋，老担心失眠会影响，我觉得楼主挺厉害的，帮我分析下吧！

lz,我准大二，失眠有3个月，经历了一个渐变过程。失眠从4月份开始，一开始只是觉得睡眠较浅，早醒，不解乏，但入睡不难，我没有太重视。到了5月，入睡开始变得困难，经常到晚上一两点才睡，没睡着时开始紧张、担心，经常口渴，有时甚至会盗汗，那时睡眠依旧很浅。等到了6月份，情况更加严重，应为伴随着期末考试的压力，再加上原本就已经衰弱的神经禁不起宿舍环境的嘈杂，经常彻夜难眠，那时有点阳痿，便秘，没食欲，咽部不适，多有清痰，但运动过或洗完澡后，痰就消失，但有鼻涕流出。现在，已在家中两周，心情虽然好些，但失眠没有好转，（自我感觉是因为失眠已经发展成为慢性）甚至还在加重，入睡很困难，基本上躺下半小时内不睡着，就整夜难眠，勉强睡着也总早醒，经常11点多钟睡，5点就醒了，而且和没睡一样。现在仍然便秘，大便几天才有，且很少，嗳气，多尿，有时腹胀或腹部有奇怪声响，屁多，多痰，口粘，用脑时间长了会出现恶心想吐的感觉，现在大夏天的经常35，36度的，但我基本上不觉得口渴，但嘴唇干燥。请问要用什么中药进行调理，或者哪些中成药比较适合我现在的情况。 真是求求lz，我就全指望你啦。

楼主，我的情况是七年前产后抑郁，急性失眠过一个月，经过药物和心理调整很快就好了。七年间一直过得愉快，睡眠状态也好。但最近两年因为工作上和生活上有了一些压力，导致心情纠结，加上上班时间长期坐电脑前无所事事，爱胡思乱想，这些负能量积蓄起来导致了今年六月的失眠，到如今已经一两个月了，最先的状态是：大多数时间能睡好，隔一周左右会早醒一次，吃一片艾司挫仑可以睡到天亮，然后又好睡几天，又遇到某天失眠，吃一片艾司再睡。如此反复。但最近因为要长途旅游，心理压力增大，失眠状态反复得更厉害了，现在是隔一天就失眠一次，吃半片佐匹克隆能睡到天亮。我失眠的具体状态为：入睡容易，一般11点睡，但一点左右会醒来，有时集中意念不去乱想可以睡着，有时就不行必须吃佐匹，否则会失眠到天亮。请问楼主，我这种属于肝郁型失眠吗？除了自己的心结外，白天对失眠的问题也有少许的焦虑。另外，因为长期对着电脑工作，颈椎有酸痛不舒服的症状，这是否也是造成失眠的一个原因？在另外的帖子里找到一些据说有用的药方：归脾丸。养血安神片、刺五加片、参芪五味子，睡前一包枣仁安神颗粒 这几种药适合我吗？请楼主给予指点。

LZ好人，好人一生平安！我最近这2年睡觉都伴随梦！最近半年前有一次恐艾经历，经历过非常难受3个月的心里创伤，当然其中也有连续将近失眠一周的经历。 现在距离此事情已经过去3个多月了， 自认为好多了，但是失眠却越来也严重，好像是周期性，以前是连续失眠2，3天，就好了，就嗜睡。 但是这次却不行了，现在睡觉感觉都是浅睡眠，白天自己又练力量，很累，倒在床上一闭眼都是梦，都不敢确定自己睡了没有，而且夜里经常醒。白天瞌睡，没精神。 自己现在胡搞什么 天王补心胶囊在吃。已经吃了大概一周，也感觉作用不大！

我失眠好几年了，刚开始就是觉轻，后来就干脆失眠了。可以排除压力和有身体上得疾病导致的失眠。哈尔滨北京什么的也都去了，也都检查了，钱也花没了。药都成车吃也不见好。真的很痛苦，觉得活着都没什么意思了。我就是痛苦我到底是什么原因导致的失眠。吃中医汤药能不能管用。跪求解答！

有人需要中药材 养生茶 滋补汤料等吗？

我要战胜失眠

吧主，请给我点正能量，我怕精神撑不住

你好楼主，我刚失眠2个月，刚开始是担心自己的身体出问题，就是每天早上腰跟肩膀酸痛，特别是房事后第二天更厉害。直到公司安排体检的晚上失眠拉，害怕检查出什么问题，在体检之前没有失眠的，我总以为是体检闹的，但是体检结果出来了，没有什么问题还是睡不着，还早醒，现在在吃乌灵胶囊跟枣仁胶囊，请楼主给个建议，我是什么型的失眠原因引起的，先谢谢了

楼主个好人啊，求咨询楼主！我今年31岁，165，94斤，从十年前出了一次事故开始，连续做了半个月的恶梦，后来就一直失眠！现在连续在厂里上班了五年，朝九晚十一点，每天都要到二点后才能慢慢入睡，一丁点声音就醒了，然后难已入睡，脸上一年四季长痘痘，脾气非常不好，也吃不好，记性非常差，只能喝一瓶啤酒，尿多，不管是白天还是晚上都喜欢瞎想，入睡特别困难，我怀疑自己有焦虑，抑郁，精神衰弱，请问楼主我能吃点什么药吗？

耳朵偶尔还会出现耳鸣的情况，不能听金属物在水泥地上的声音！

每天晚上最起码要做两个梦，就算睡半小时也会做梦的，简直是想死的心都有了！

你好，想问下我早醒，可以吃什么药啊，只能睡4小时左右晚上。10点到零晨2点。已经快2个月了，但是我不抑郁啊。最近每天醒后很清醒，情绪很糟糕。躺到早上身体很累，但白天正常上班，感觉不到累。是不是我神经出问题了。要是吃抗抑郁药会改善吗

楼主你好，我家人今年27岁，从怀孕后开始失眠，坐月子期间小孩整夜哭闹，加之心情也不好，一直失眠，至今5年。吃过很多中药，都不见好，以前做过针灸10天，也没有一点效果。看中医说心肾不交，舌头白且很厚。容易上火，喉咙处总感觉有团火，看中药里面也加了黄连，莲子，但还是觉得火气很重，身体很怕热。喝再多的水也不觉得止咳。晚上尿频，腰上长了赘肉。头发干燥，容易掉。没睡着觉，第二天头晕头痛没精神，刚开始胃口也不好，后面吃了2个多月的失眠中药，只是胃口好了一些，其他没变化，每次拿中药+西药一起，只是刚开始一个来星期有点效果，后面就一点用都没有。另：稍有点贫血。希望楼主帮忙，是这几天看到 蓝色雨1985处女的帖子，喝了楼主介绍的温胆汤很是见效，不知道我们这种情况，要怎么治疗。拜谢！

医生真的是这样给我开药的，吃了一周，停了西药，失眠更严重了。

乙肝／分大小三阳，大者乙肝也，小者携带者不是病，今谈乙肝多种危害！造成巨大恐惧／进而引起严重失眠，患不知，大剂使用抗焦虑抗抑郁药，结果非但不能减少失眠，反而使肝体损伤，患者应慎重用药。

楼主你好，我抑郁失眠好几年了。吃了不少西药。抗抑郁药、安眠药，我现在想停掉抗抑郁药改吃中药你看行不？我西药吃了好几年了。你看中药吃什么中成药好呢？

我是一个顽固失眠的患者，失眠也有67年了，一开始就觉轻，后来到现在就是失眠了。之前去北京也检查了，现在在哈尔滨医院呢也做了检查，检查结果基本相似，就是大脑神经递质功能紊乱。之前在北京检查完然后做的理疗+吃药。就是黛立新奥氮平之类的。开始还算不错，可是吃了三个月人就有点目光呆泄精神恍惚，然后就慢慢减药量知道停药。停药后一个月左右又回到原来失眠那样了。但是这回在哈尔滨也是理疗+吃药，不过理疗是生物反馈治疗和颅什么磁的，要换成舍曲林了。不知道会怎么样。我要求教一下，像这个脑神经递质功能紊乱（就是多巴氨、谷氨酸、去甲肾上腺素、乙铣胆碱这些东西不正常，不是偏高就是偏低）喝中医开的汤药能不能调理正常了能不能治疗。跪求解答。谢谢了。

我也是生完小孩，小孩很闹，晚上要起来很多次导致睡眠不好，特别这一个多月来严重了，本来是吃了二十多天的中药没好转，反而恶化了，症状是，晚上要到四点多才睡两三个小时，白天睡不着，入睡特别困难，中医说我气血不足，然后最近脱发严重，而且月经推迟，有点焦虑了，看了医生，打了四天的天麻素针剂和每天早上一粒黛力新作用不大，扔睡不着。没吃黛力新之前心慌，易惊醒，我要怎么办

楼主你好，我22岁，女，每天上班就是对着电脑处理售后问题，有时心情会很烦很无奈，最近，常到晚上两三点才有倦意。晚上基本上在家看电视，十二点左右开始入睡，一直睡不着到两三点。请问您觉得我这个是什么情况？

楼主您好 我快50了在一次检查身体时怀疑自己得了大病 于是造成了失眠 整夜没有睡意 心理烦躁冒汗 越是想睡越是睡不着 只有吃阿普1 2片才能入睡都半年多了 现在心情也很抑郁 医生说是神经功能紊乱 开的中药加西药治疗了20多天逐渐停药后能自然睡会了 可现在又复发了 我只好再吃西药睡觉 请问我该怎么治疗好呢 谢谢

肝病造成的失眠／非安眠药能治，必须治疗基础病。

肾病也如此。

我也不知道我是什么情况，但是平时总感觉睡不好。睡觉非常容易醒，一晚上会醒很多次。醒来就想要上厕所。一晚上上厕所的次数大于5次，头脑很不容易集中，总也睡不着。经常容易头痛眼睛疼，请问有什么方法啊？？？？

楼主，你好。我是高三下学期才开始的（彻夜不眠的情况），那时候大概一周失眠4，5天，如果说是到晚上2.3点才睡着，那小学2，3年级都是这样的了（当然，一般一个月才1，2次），不过现在高考早就结束了，还是一个星期有1到2天睡不着（彻夜不眠），看了好多医生说没有任何问题，也有少数说我神经衰弱，吃了药也没什么用处（中药），安眠药吃过几天，效果非常好，不过家人怕有什么副作用，就禁止了，说我学习压力太大导致而已，可是现在轻松得很，自身除了怕冷了一点也没什么不同。能看出什么情况吗

关于Sy造成失眠的原因／适当Sy可以，但长期则不行！sy是唯－可用意志力推动的神经冲动，若长期令神经高度兴奋／久则神经衰弱，变生Sy类官能症。伤于阴者失眠／伤于阳者嗜睡。中医认为肾藏精，肝主筋｛神经｝，肝之用为疏泄，所以sy首先损伤肝体，进而肝不藏血发为失眠，且失眠顽固，非安眠药能治。

我曾经在失眠吧 神衰吧 抑郁症吧出入。 往事不堪回首 但是 都过去了 我的失眠现在想起来 比较可笑 导火索 是身体原因 根本原因 是大脑 或是说心理原因 曾经 长时间工作作息不规律 导致身体素质极差 险些过劳死 后来一场感冒 把我彻底击倒 身体出现各种不适 于是辞了工作 开始由身体不适导致疑病症 （心理疾病） 走遍了北京的各大知名医院 最后也没有查出什么问题 后来就发展成为 焦虑症 导致 失眠。第一次失眠成为焦虑的因素之一 导致第二次失眠 然后 有了第三次 第四次 愈演愈烈！恶性循环 ！！！。白天黑夜颠倒。魂不附体。生不如死。什么兴趣都没有了。甚至连吃饭的本能都没有了。每天都沉浸在焦虑恐慌中。每分每秒。大脑不停地转着，感觉每天过得很快，因为我害怕夜晚的来临，我知道我的下一个夜晚将是煎熬，将会听到自己的心跳，将会听到自己的耳朵里出现蝉鸣，甚至是尖锐的电锯声（长时间失眠导致的神经性耳鸣），将会眼睁睁看到黎明的太阳升起。白天我躲在家里，无力去接近自然，接近周围的人。因为我真的没有一点精神了。我的身体，我的精神，我的意志被摧残的差不多了。我现在感觉那段时光是雾蒙蒙的，是旋转的。后来去了安定，诊断为中度抑郁症。医生给开了做匹克隆，阿普唑仑。还有抗抑郁的药。可是起初我并没有吃，我怕我 吃了那些东西 就再也戒不掉 ，我还是一意孤行。强忍着。后来真的不行了，我有了第一次自杀的倾向。还要力度不够。没走成。后来我开始吃那些药 但是计量比医生规定的小 我也没有直接就吃阿普左轮 和那个抗抑郁的药 而是吃的做匹克隆 很管用 睡前一片 半小时内就着了 感觉很快 就天亮了 时间久了出现了一些副作用 后来一片不成了 增加到两片 过了不久 我停了那个药 开始吃阿普唑仑 有些甜 比做匹克隆入睡要快些 白天一样会很晕 不过时间久了药效也不怎么管用了 这样过去了将近三个月 虽说睡眠靠药物缓解了一些 但是 我对生活的信心还是一点一点的丧失 ，我怕我以后就这样的靠药物维持生命，我回不到正常人的生活，我失去了当初的朝气，失去了笑容 ，失去了理想，于是一天情急之下又走了极端，把整盒的做匹克隆掰开了，都吃了下去，还好家人发现及时 去了医院洗胃 。否则现在我还在睡着。我喜欢运动，喜欢打篮球。喜欢画画，喜欢弹吉他，但是那些日子我把这些朋友都忘了。在贴吧曾经试过很多吧友给介绍的心理疗法 但是都不怎么管用 ，后来看到有人说跑步会起一定的作用，然后我就开始尝试这个方法，离我家不远有个很大的场地 以前是跑马场 后来废弃了，环境也很安静。从某一天开始我每天就去那里跑 那也是夏天 每天顶着太阳 跑上三圈 跑不动就走着 现在想起来 依然是朦胧场景 而且长时间睡眠不好药物副作用 导致自己的视力下降 视野变窄 眼球活动能力明显减弱 但是我还是坚持。我得把药戒了！一点点的 不知道从那天开始 我没有吃安眠药 也睡着了 从那以后 我有了信心 开始走向良性循环 。慢慢的恢复到正常的生活中。现在 我的睡眠正常了 。现在想起那段悲惨的往事，感到很庆幸，因为我有我的家人，朋友。认识的不认识的，他们的泪水，他们的言语，都支撑着我走过每分每秒，我相对我父母和爷爷说，我叫你们费心了，你们的没滴眼泪都留在我心里。我会报答您们的，我的同事好朋友小晴，谢谢你，谢谢你耐耐心陪伴，谢谢你在那个困难的时候听我倾诉，我永远忘不了，作为一个朋友，你做的很到位。 这里我要和所有还在为失眠困扰的朋友们说。失眠很大程度上是心理原因，大脑得不到很好的休息导致的。平时一定合理的用脑。多参加一些运动类的活动，对于伏案，脑力工作的人群更要如此。本人就是差点被过劳死的人。所以有资格说这话。不要信什么药物治疗，顶多是辅助，主要还是靠预防。试着叫你的身体比你的大脑更累，你将会戒掉药物，和失眠说拜拜。以后你讲不知道失眠这个词汇是什么意思。相信我。干巴爹！！！！！！everybody！

好贴呀，妈妈再也不用担心我失眠了

黛力新，佐匹克隆，奥氮平，对我都失效了怎么办？

改啥药？。。。。。

我吃安眠药都是两样药搭配在一起吃的，比黛力新和奥氮平一起服用，单吃一样是不管用的，后来黛力新失效了，就换成了佐匹克隆和奥氮平，现在这两样药也失效了

两种药搭配一起吃就能睡一宿，单吃一样药一分钟也睡不着，。。。。我想请问一下为什么别人失眠吃一种安眠药就能睡，为什么我吃一种就睡不着

我失眠有3年了，因为感情问题，现在已渐渐放下，但是睡眠却很差，不吃药可以连续彻夜不眠，现在在吃舍曲林1.5片早上，晚上启维200mg一片的1/5片，入睡依旧很困难，胡思乱想，睡着了就做梦，然后3点钟左右早醒，白天上午头昏，脸部有些浮肿，中午躺着却睡不着，下午4点钟以后渐渐好一点，这几年老了很多，会好吗？

泡脚治失眠效果最好，无副作用。关注淘X——墨言小店 广西巴马汤。

失眠难治／其中最根本原因－一曲隐！所以医生也没法，只能不断加药／换药，直到精分药也无效，杯具！

入睡困难，三个月了，有时候要到两三点才睡得着，这几天晚上半夜醒来要过很久才睡得着，之前有过心律不齐，需要吃什么药？

中医认为五脏六腑都令人失眠，但肝是情志失调最易伤及的脏腑，肝藏魂／将军之官，胆主决断与肝互为表里。今人久视伤肝血，多思善虑伤脾，脾生血乃生化之源。两脏所伤／失眠乃成。

楼主你好，我年轻时患有焦虑症，后来去上班分散注意力，没吃药就好了。最近开始失眠，感觉不会入睡了，一直没用任何药。实在扛不住，三天才吃半粒黛力新，也没用安眠药，感觉焦虑心慌恐睡的情况好一点，但睡觉情况有些改善，请问我这样情况该如何用药？

楼主 4月份开始到现在 连续5个月的早醒了 当时是因为极度的生气和恐惧造成 一晚上没睡 结果第二天就肠胃功能紊乱 全身疼痛 脑供血不足 每天半夜上厕所 腹泻 经过几个月的恢复 吃饭和全身的疼痛已经恢复的差不多了 有时候身上偶尔像针刺一样 晚上会干呕，口水多 唯独失眠 没有减轻 现在 不管几点睡 （10点以后）早上都是5点多醒醒来显得很清醒 有时候还能继续睡会 但白天也睡不着了 （我以前的作息时间 1点左右睡 早上八点多起床 7点不到会醒来一次 但很快睡去 中午睡一个多小时）6月份 去医院 大夫给我开了文拉法辛米氮平 吃了一个半月 觉得症状完全没有变化 不知道是不是症状轻的缘故 就把药停了 现在的睡眠情况还不如吃药以前了 有连续好几天12点睡 都是4点醒 醒来竟然也不困 有时候 就算困 也睡不着 睡眠呈现一天好一天坏的情况 午睡根本就是刚睡着就醒来 再也回不到以前听着闹钟起床的日子了 上时不时的针扎一样 还恶心 该怎么办 可以用中成药调理吗

理论和实践证明／若近视眼能医好，则失眠｛神经性｝愈！

不知是否能咨询

近视眼需要雇佣眼镜，神经性失眠需要雇佣安眠药，这也太令人遐想，这人怎么总是和药恋爱！单身不是很好吗？中医更是以阴阳为理论。推论，，世界是对立和统一的，药食同源，因为不睡需要吃点特殊食物－－药。

中医讲究辨证施治，这些方子不是为一个房子，适合血虚引起的失眠的患者，但是不适合所有的患者

失眠引起胃肠功能下降，不想吃饭，消化不良，病因失眠，病机肝病及脾。

为什么饥饿疗法和药物减肥会造成一－神经性失眠？ 中医认为人的体质决了人的胖瘦。西医认为是遗传决定。有的人干吃不胖，有的人吃水都胖。当然控制饮食是不错的选择。但不是普遍真理！

神经性厌食之症状一－就是不吃饭，失眠，抑郁，乏力。中医认为脾主肌肉，肝主筋，今肝脾无端受伐，脾不生血，肝不藏血，肝体收缩，肝又主情志，引起情绪失控，肝气郁结。

呵呵／美的代价，－切西药减肥都是采用兴奋神经的办法，令代谢旺盛，怎么不失眠？

请问我是什么类型的。长期失眼。内分泌紊乱，性激素低。小便黄，心烦。睡觉容易出汗。手心也出汗。全身还有像蚂蚁爬的感觉。身体素质差。经常发炎，咽炎、尿道炎、淋巴结炎、牙尖周炎、经常这病去了那病来。大学时候还好，一毕业了就老生病老失眠了。月经不调。现在来了一个月的月经了去医院开各种中药西药。酸枣仁灵芝交叶藤什么的也都吃的丝毫没效果。很痛苦。。。求助

明明工作也不累。没什么压力。就是睡不着。容易惊醒。然后就发痒睡不着了。我绝对天天或隔天就洗澡，不可能身上脏。以前是容易梦魇，就是睡眠麻痹，现在梦魇少了。但很快就惊醒。虽然我从小到大都是做恶梦多。但以前不会醒的。明明很累了但夜里上个厕所都不能再睡。好痛苦。要做什么bn脑神经介入疗法么？

我体温一般偏低一点。35.5度左右。超级怕热。夏天经常一身汗全湿透，爸爸和奶奶也是这样。但他们不生病。我也特别喜欢凉，吹空调吃冰比周围人多(应该是我体温的原故)请问这也是病么？失眠现在还在点熏衣草精油。。。也没什么效果。。

去肝火是可行的办法

我刚生完孩子4个月，失眠了4个月，无法入睡，再困都睡不着，前一阵一直在吃复方枣仁胶囊才能入睡，最近早醒，醒来就根本无法再睡了，很痛苦，整天头晕眼花的，有没有什么办法

加我qq710383790

在吗

不止失眠久了害后背沉 响 脖子响 感觉吸不到气到脑子里 缺氧的感觉 帮帮我啊

关于安眠药引起的失眠，由于对安眠药成瘾性的恐惧，采用不当的减量或加量，使失眠加重，要知当人处于恐惧应急状态，肾上腺分泌大量儿茶酚胺，使人兴奋加重，怎么不失眠，安眠药是无奈之最后选择，雇佣军请入易，，，，

我每天十一点睡觉，一般第二天七点或者八点起床，但有时候醒的早就睡不着了，是白天还觉得困和累，尤其是眼睛睁不开，一到下午更严重，布满血丝，工作需要每天对着电脑，我是什么症状？谢谢！

连续失眠俩星期，不吃药就没法睡，但我不想上瘾，所以不能常吃，眼睛头颈酸胀，按摩了会

楼主在吗？我肝郁脾虚，这几天在吃解郁安神颗粒，失眠情况有改善~~~但这个药能不能吃久呢？是不是吃久了会对身体不好啊？

楼主，我是属于脾胃之气郁积，导致失眠的，每天晚上夜尿很多。也跟最近要实习找工作压力大有关。请问服用什么中药比较好？

，，，，，神经性＜官能症＞失眠的判定定理，，，，对失眠不重视，，对药的副作却十分关心，要求绝对安全，否则宁愿失眠！几＋年如一日，决不动摇其信念。I

菩萨救世主，看到我！我也是失眠，快半年了，从来没睡好过，可能是受了刺激，心事比较重，但是即使不想好像也控制不住大脑一样，每晚要醒好几次，而且要吃一大堆中药还有半片，断断续续睡五六小时质量又特差，梦多！入睡也很难，我是抑郁么？吃什么药好，可以和安眠药一起吃么，要不吃什么中药戒掉呢？拜托您帮助我！I

用宗教的方法可以对抗失眠！只要诚心修行，净化心灵，则失眠可愈。若能四大皆空更是不错之选择，上帝是万能的主，佛主，耶稣，都是救世主！必须拿出N多时间修炼，定会走出失眠。将失眠

楼主你好、我是牙痛引起失眠、今年的6.23开始失眠了、刚开始失眠的时候真的好难受、不过两天没睡后第三天自己会睡着、一直反反复复。上个月失眠就自己好了。不过前几天我去弄头发后又失眠了。这几天入睡好困难、即使眼睛都睁不开了还是睡不着、从九点到床上睡翻来翻去到二点了才睡着。而且期间我都不知道自己睡着还是没睡、好害怕。帮帮我吧！

楼主你好。零九年因失眠情绪不稳定诊断抑郁症服用西药文拉法辛两年。今年三月生完宝宝，睡眠情绪一直可以。6月中因发烧尽查出有结核。当时整个人都崩溃了。但我还是努力坚持。当时几天睡眠不好。老公帮我去开了碌硝，但我想着吃结核药负作用大。就没吃。这三个月期间我由于担心宝宝。害怕这个病。一直都处于焦虑状态。后来一天终于崩不住了。家人又带我去精神科就诊。又开了抗抑郁的药。艾司西酞普兰片。我吃了快一个月。没效果。吃的期间。情绪波动更大。但早醒症状一点没改善。早上三四点醒后就焦虑发作。情绪崩溃。我后来自已慢慢停了这个药。情绪还稳定点。去医院医生说换药。但我真不想吃抗抑郁药了。因为结核药副作用也大。我现在就想改善早醒问题。有时醒的早。我吃半粒碌硝。睡够的话。白天情绪就会稳定点。我可以吃些什么中药改善吗。帮帮我吧

楼主好人，求助本屌年龄20经常头疼，每天晚上睡觉都要醒好几次，这应该怎么治疗，。。。。。

楼主，我是刚上小学那会父母老是吵架，我爸老是打我妈，那时候很是伤心，无人诉苦，老是担心我妈被他打死，到了初中那会住校回不去家更是担心家里，我妈经常在半夜出去找我爸，然后我醒了就很担心，就在屋里坐着玩游戏等妈妈回来，住校那会经常担心家里，那时候在宿舍就失眠了，经常半睡半醒，睡觉不深而且做一晚上梦起来都不记得做的什么梦，正好那时候迷恋上了网络游戏，经常睡觉前想着玩游戏，之后就慢慢更加严重了，晚上不困然后都是睡觉不深，感觉跟一晚上没睡觉一样，早上起来跟做一晚上梦似得，全部都忘了做什么梦，注意力很难集中起来，拍照的时候老是控制不住眨眼，记忆力很差，最近也知道自己有强迫症，喜欢数电视的字，感觉把下面的字凑够6个才安心，经常用手或脚写字或者想着打键盘，好痛苦，请问我这失眠能治好吗，前几天吃乌灵胶囊加左克匹隆片，睡了几天好觉，现在停了又睡不好，吃过b1加谷维素，第一天睡的还行后来不管用，停了，解郁安神剂加健脑灵片也不管用，吃过安眠药，吃完不困反而头晕也睡不着，睡着了也是不深，前几天去了医院精神科看，医生给我心理测试了下就诊断我有抑郁症，强迫症，神经衰弱，焦虑症什么的，。。。

楼主!你好!我这二天晚上上床就紧张,满脑子都是纠结睡眠问题怎么破了?

楼主、失眠也会引起头晕的吗？我前几天去省医院开中药调理喝了几天效果都很好、但是今天睡觉突然头晕睡不着、躺下一会就会感到头晕但是起来就不头晕。是怎么了？

表示连续失眠

楼主。我是入睡困难。就是睡前不由自主的乱想。经常很多小时睡不着。觉得心烦。早上不早醒，是起不来。一天都很困。大约睡6、7小时

楼主。我是入睡困难。就是睡前不由自主的乱想。经常很多小时睡不着。觉得心烦。早上不早醒，是起不来。一天都很困。大约睡6、7小时

你好，我也是失眠者，喝了很多中医开的安神泻心火的中药，有几十副吧，曾经时好时坏，现闻到中药味都反感，所以如果实在二，三天睡不了就吃一片艾司唑仑，然后安睡一睌。一星期一般不超三片，想问我这样的服药方法可行吗？会产生依赖性吗？求解！谢谢！！！

楼主老师您好，我的情况是这样：7月份出差回来之后突然就入睡困难，心慌，盗汗，乱想事情（出差之前可是倒着就睡），情急之下，找了私立医院，开了：脑灵素，槟榔十三味，十一味维命，安神补心片，养阴镇静片，我觉得很杂乱，服用了2个月后，现在的问题是，入睡尚可，但3-4小时候会早醒，早醒后，如能心平气和还能继续小睡一段时间。请问您我这种情况属于那种，该如何调理，前述的药物还能继续吃么？非常感谢您。

中医认戴套性交与Sy同功！阴津空耗，阴阳阻隔，必然失眠。

你说的有待辨证，

你好

我想问下我失眠两个月，有天同学和我说她失眠，晚上我就想我会失眠么，然后那天晚上很晚睡，连着几天都是，我就开始害怕就看到床就怕天黑也怕，每天都哭，去医院检查医生说焦虑,一个月时候我吃了西酞普兰，吃第一天我就睡的还可以到现在有吃20天了，睡眠也是时好时坏有是4点醒了就睡不了有时可以，有时一晚要醒来3.4次

但我没有那么焦虑了，请问我这样是什么情况，我白天还是会关注睡眠，中午去睡也睡不了，没有失眠之前我睡眠很好，白天晚上都很好睡

盼回复

27岁孩子4岁了

我晚能睡就是睡不好，还有我有吃西酞，

之前有吃过，但是半片效果不好，半片睡3小时一片就睡7小时，吃了几次效果就不好了

我西太要继续吃么，我吃了17天就自己用剪刀减掉一点点了，效果也差不多，也是睡那样，不知道是效果还没有发挥出来么

直接停，我要不要吃点中药啊，我感觉我睡不好白天心情也不好，也好像有焦虑存在

楼主，我不明白你的意思，代换是什么意思

那我要用什么代换啊

楼主，我差不多吃了一盒黛力新，每天半片，现在开始减为一天半片一天4分之一片，可是4分之一那天经常会睡不着，要吃半粒艾司。请问这该怎么办呢？

楼主我想问下，我老公他说上班很累，生活压力大，现在导致入睡容易，醒来就睡不着了第二天一点精神都没有，感觉他的眼神无光好忧郁，食疗应该吃什么可以有助睡眠？

我已经连续一个月总是半夜两点左右醒，然后得再过两个小时左右才可以睡着，有一点动静都能醒，我应该怎样。

楼主打扰您了！想咨询你下，失眠近一年，前期吃过中药调理效果不理想！索性什么药物都不吃了，自己硬抗！近两个月时而能睡着时而睡不着！晚上睡不着白天也不困，有事连续3 4天睡不着白天也不困！就是注意力没法集中！就算是晚上睡着了也感觉睡得很浅！还总是无缘无故的醒来！本人24以后该怎么办。I

您好，我是今年7月28号开始失眠的，随后出现气虚，说话有时感觉气不够用，腿没劲（好像不是自己的一样），心跳或胸闷，没食欲，没性欲

你好请帮我看看属哪一种类型：晚上入睡困难，恍惚多梦似睡非睡，易醒，最近小便频繁，有时刚入睡突然自己就像抽筋一下就醒了就又不易入睡，明明有些很困睡在床上就睡不着了。怕热一热就觉心烦意燥，情感上有压力老是担心些没有发生的事情，怕老怕皮肤不好怕睡不好影响健康等其它倒没什么。原来睡眠很好就4年前有点失眠然后就怕失眠引起压力大后更失眠。I

请帮我看看我应该吃什么药?谢谢盼回复!!!

你好楼主请帮我看看症状，上大学经常熬夜，外加有多年sy史现在已经戒掉。晚上尿频尿不尽老往厕所跑感觉喝多少水尿多少，有时后睡前2小时没喝水也有尿不知道哪里来的医院检查有点前列腺炎。然后因为这个缘故导致我现在睡眠不好，老是担心跑厕所，前段时间因为半夜被尿憋醒后睡不着导致我总想把尿牌空后在睡。现在导致入睡困难，感觉睡在床上浑身不舒服很烦，有时候半睡半醒的睡着了脑壳还在思考。睡觉必须侧卧才睡的着仰卧睡不着。I

我这段时间晚上睡不着就条件反射上厕所，整晚不得入睡，早上6点多才睡着，不是深度睡眠，睡不着变得焦虑，多尿，白天头不痛，但是心情失落，睡觉会出虚汗，经常上火，口腔溃疡，入睡困难，但是每天坚持运动，无效，求解

再次重申失眠只是症状！必须找出后面的病因，方能战胜！

楼主你好，很感谢你的帖子，从中很有受益，现有一事不解请教，本人长期失眠，吃遍各类中西药维持睡眠，看帖后吃龙胆泻肝丸就能睡觉，每日两次，每次6克，连吃3盒，但停药后依旧不眠，据说，龙胆泻肝丸不能长期服用，我该怎样做，请赐教，谢谢！！！！！！！

请问楼主，用加味逍遥丸治疗失眠效果好不好？

楼主，这几天天气冷，就去泡脚，感觉泡完脚就睡不着，感觉一夜没睡的那种，之前是说血郁已经有吃过血府汤了！晚上睡前会感觉口渴，有点怕冷但是不会手脚冰冷的那种。黑眼圈重

著名中医学家－一朱良春善用温补镇摄法治顽固性失眠。

常用黄芪，仙灵脾，五味子，磁石等。方选桂技加龙骨牡蛎汤加味。

在中医吧见过你。帮忙看看我的失眠。

为什么Sy会造成失眠？国人视色为虎狼，用各种手段压抑本能，令精神与身体强力冲突！无奈以sy令肝疏泄，造成心脾两虚。心动则五脏六腑皆摇，发为失眠。

女人Sy多半有失眠。孤阴不长呢。

中医讲究加减用药，对女人Sy综合征有很好疗效。若按其他失眠治则误也。

楼主您好'我的症状是这样的'今年因为心脏早博抑郁一个月'焦虑不安'导致入睡时心脏加速惊醒引起失眠'找医生给开了黛力新百忧解百了眠吃了一个月有效'九点多能睡到五点一夜无梦'以为好了自己断药'又因为整天焦虑失眠复发'现在还是睡前心跳加速惊醒'焦虑失眠'性情急躁易怒'肝郁'看了您的贴子自己配了养血安神片'抗焦虑的丁螺环酮'以及贝他乐克和盐酸曲美他秦'感觉有点效果'但还是有睡前惊醒'多梦'易怒如此恶性循环'请问楼主如何调理'谢谢！

@不可能挑战1957 楼主你好！我27岁，男，我失眠10佘年，但最严重的从09年到现在，有4-5年日日夜夜痛苦的睡不着觉，工作今年也丢了， 人际关系也没了，什么事也做不成做不好，有时候为了失眠哭过，为什么我会这样失眠得这病，我宁愿随便得什么病都行，痛苦完累完就能睡觉，但是失眠不能，我上很累在厂里面，每天回家晚上不管早躺下，还是晚躺下都是不能入睡，精神的很但是也很困，无能为力想睡下去脑子却在想东西，就哪样一直很清醒到早上6-7点，中途尿次数很多，然后早上就睡了一个小时这样，有时候一小时都没有，人都瘦完了，我的新一天没精神开始了，上班想睡觉眨眼一闪一闪的，当自己真的请假休息也睡不了。说了这么多自己心声，因为我的失眠没人比我更难过。我的失眠症状：怕热、怕冷、怕上火，面黄、尿黄、严重便秘、舌苔厚、四肢不暖、记忆下降、健忘、有乙肝大三阳但肝功能正常。以上我个人觉得肝上火导致很多因素，严重便秘将近20天一次，且便小小粒干干的，脸上长的豆豆了。我平时都吃清淡食物，从不吃上火东西也上火的很，我自己不懂就吃了西药《阿莫西林》0.25g这样就清热了许多，不吃药又上火了大便都解不了，吃了药就能大便也不上火了，吃阿莫西林也有几个年头，我不想吃但没办法，毕尽对身体有危害。楼主我应该怎么办？不管你有没有好的方法治好我失眠，希望你给一些好的见意，诚心诚意万分感谢！

失眠症多半是竞争的失败者！

楼主我高中的时候受过一次刺激，当时就l 心跳加速，之后就有了躺在床上腹部的脉搏有跳动感很影响睡眠，但是我有遗精的毛病，所以睡觉越来越差，直到有一天我失眠受不了了去医院，医生给我开了黛力新，刚开始吃效果挺好，但到现在没什么用了，现在身体有多处脉搏有跳动感，还有我晚上躺下的时候脑子很清楚，不知道该怎么办了，求你给我指点下！

请问楼主，湿热体质的人能不能吃天王补心丸？

楼主看来你是医生。我失眠已十多年。主要是由于担心睡不着而引起。现在只要是睡觉就开始着急，需好几个小时才能入睡。睡着也是梦不断，易醒，再想入睡很困难，总是急出一身汗。最差时每天只能睡上二个小时而且都是在做梦，很痛苦。看医生让我吃律康，好像是种抗焦虑药，要吃较长时间。我怕停药复发不敢吃。因为现在不吃安眠药就担心睡不着，要是抗焦虑药一停还不得又担心睡不着啊？真是纠结啊。楼主能帮帮我吗？期待。

失眠者要对理想的追求，做出痛苦的选择，生命的意义在取舍！世上的一切成功者，后面都有辛酸的放弃！利与弊是伴生的，科学也不例外。蜡烛燃烧自已，放出光芒。

眼看要蹬上珠峰，又缺氧体力不支持！

非常感谢您，再次对您的深明大义表示感谢！

卤煮你好…窝曾经失眠过，恢复很慢，好了，可素最近又复发了。都四五天了，没睡着过。一开始因为感冒没睡着，后来几天没睡着就真的没睡着了。白天睡，晚上睡，就是睡不着，颠倒了还不吃饭= =。头晕晕沉沉，口苦舌干，有痰…因为曾经失眠过，所以害怕又变成那样。而且曾经吃过的药也不起作用。…长期不睡觉会怎样…身边没人好担心挂掉T^T…

楼主好。我替一个亲戚咨询一下，他42岁，失眠五年了。不吃安眠药难以入睡。他是湿热体质，爱上火，脸上容易起痘，平时脾气不太好。舌苔黄腻，但不明显，舌中间有一条明显的竖纹，舌周有齿痕。请您看看他吃什么中药好，最好是中成药。谢谢。

医学查不出病，就是不睡。

图片来自：不可能挑战1957的百度相册图片来自：不可能挑战1957的百度相册

最近连续几天失眠，几乎都没怎么睡觉，还发烧，会不会突然猝死

好贴！顶！祝老师元旦快乐！

大神你好，请指导我一下。我失眠有一段时间了，前段时间精神上受过惊吓，有段时间精神状态都不好。然后慢慢就出现了睡觉打颤抽动惊醒的症状，严重时晚上完全就睡不着，还一直都有便秘的症状。求教这个该如何治疗？

不要不失眠，失眠的时候可以回忆过去，对不，我不知道不失眠的日子怎麼活下去　　　--堇色素颜，凉城空 暮色浓妆，却微凉夜光笼罩谁为你断流一生 日光倾城谁为你停留一世何意百炼钢， 化为绕指柔。

图片来自：不可能挑战1957的百度相册

楼主， 我女朋友晚上睡不着觉，没有睡意，就算睡着了也易惊醒，她时间颠倒了，我不知道该怎么帮助她，请楼主给点建议。

病因神经症的发病通常与不良的社会心理因素有关，不健康的素质和人格特性常构成发病的基础。症状复杂多样，其典型体验是患者感到不能控制的自认为应该加以控制的心理活动，如焦虑、持续的紧张心情、恐惧、缠人的烦恼、自认毫无意义的胡思乱想、强迫观念等。患者虽有多种躯体的自觉不适感，但临床检查未能发现器质性病变。患者一般能适应社会，其行为一般保持在社会规范容许的范围内，可以为他人理解和接受，但其症状妨碍了患者的心理功能或社会功能。患者对存在的症状感到痛苦和无能为力，常迫切要求治疗，自知力完整或完全完整。神经症也是门诊中最常见疾病之一。

神经官能症又称神经症或精神神经症。是一组精神障碍的总称，包括神经衰弱、强迫症、焦虚症、恐怖症、躯体形式障碍等等，患者深感痛苦且妨碍心理功能或社会功能，但没有任何可证实的器质性病理基础临床上一般采用百合清脑静神剂治疗。病程大多持续迁延或呈发作性。目录1病因

神经官能症的症状复杂多样，有的头痛、失眠、记忆力减退；有的则有心悸、胸闷、恐怖感等。其特点是症状的出现与变化与精神因素有关。如有的胃肠神经官能症患者，每当情绪紧张时出现腹泻。1.植物神经功能紊乱的主要症状有：（1）与精神易兴奋相联系的精神易疲劳表现为联想回忆增多，脑力劳动率下降，体力衰弱，疲劳感等。（2）情绪症状表现为烦恼、易激惹、心情紧张等。（3）睡眠障碍主要表现为失眠。（4）头部不适感紧张性头痛，头部重压感、紧束感等。（5）内脏功能紊乱胃胀、肠鸣、便秘或腹泻；心悸、胸闷、气短、肢体瘫软、乏力、濒死感；低热；皮肤划痕征阳性；女子月经不调，男子遗精、阳痿等。2.心脏、胃肠植物神经功能紊乱临床症状心脏植物神经功能紊乱，又称心脏神经症（Cardiacneurosis），是一种心血管系统植物神经系统中介下，受精神因素影响的综合症。临床以心前区疼痛、心悸、气短或换气过度、濒死感为主要症状，此外尚有乏力、头晕、多汗、失眠等症状。

楼主 看到我。 我生完小孩后经常喉咙疼。虚火额头和下巴长痘痘。也掉头发。之前晚上带小孩。小孩晚上经常哭闹。我身体就从一开始虚火 到小孩一岁半的时候。变为偶尔失眠。喝点葡萄糖就能睡着。但是半个月前。因为一些事情。去睡了两晚上沙发。当晚就失眠。 不能入睡。一定要喝葡萄糖。喝了葡萄糖很快就能睡着。我认识个人长期失眠，不过她也无所谓。10点半上床躺着，不吃药能连续睡7小时左右。 中药吃了一大堆。 有说我虚火。有说我血虚。 都没一点好转的。 躺下迷迷糊糊的时候一下就被心跳跳醒了。晚上睡觉觉得心跳好明显。 白天头晕晕。 查了空腹血糖。正常。吃过酸枣人伯子仁莲子炖猪心。有用。不喝又不行 楼主 救命啊

一开始受了刺激 导致失眠有两个月了 现在吃了点脑蛋白的药 隔一天能自主睡觉5 6个小时 但是总醒 浅睡眠 昨天感觉晚上头发热睡不着觉而且头痛 整宿不睡 起来还是还是发热浑身没劲 怎么办？

楼主，您好，我母亲失眠已有多年，是因为以前心事太多，总是爱在床上想事情导致的失眠，现在也有些神经衰弱，所以每晚只能保持一到二小时的睡眠，而且很容易惊醒，更多时候是彻夜难眠，请教您应该怎么办，真的拜托了，作为孩子看在眼里真的很难受，希望您能帮助我，如果好的方法请告诉我，qq上也可以631798542这是我的号码，拜托了

谢谢楼主的分享，好人一生平安 问一句，黑眼圈怎么除

我以前睡眠质量很好的，我是被室友的鼾声吵醒，从此便 踏入失眠的深渊了，我现在很害怕室内的声音，室外的没事，只有室内有一点点声音就没办法入睡，前阵子是晚上11点睡着早上45点就醒了，偶尔会整夜整夜的失眠，然后一整天都不会困，偶尔会头疼，请问该怎么办

楼主你好！我爸爸53岁，他以前睡眠很好，但自从我爷爷去世后他就失眠了，我爸现在吃佐匹克隆片才能睡，不过只能睡三四个小时，睡醒后就睡不着了

楼主您好！阴虚火旺型失眠吃知柏地黄丸行吗？我已经吃了2个月了，失眠还未好，还是按您的方子吃！

楼主您好！想麻烦你帮我看看我这种失眠属于什么样类型的。我是生完小孩后出现的失眠，小孩现在一岁十个月了，平时不带小孩睡觉。出现比较严重的时候是最近三个月，以前也出现过失眠，比如生小孩在医院四天，因吵闹一天也睡不着，但是回来就会睡好了，有次到北京出差一周，也是一天也睡不着，后来回来就睡好了。但是最近三个月，经常出现几天都睡不着的情况，特别是春节休假这段时间。我去看了一下中医，说我脾虚，我对照你的第五类：心脾两虚型，我觉得我饮食可以，不心慌，也不便溏，所以不知道是否正确。我主要的症状是，入睡困难，如果躺在床上一个多小时睡不着一般就彻夜失眠了，之前吃了一点枣仁安神胶囊，有一周能睡一下，但是中途也会醒来，而且睡着了有点梦多。还有就是，失眠几天了也不会困，就是觉得眼睛干涩。舌苔有点白，麻烦楼主帮看看，我这种状况应该怎么治疗。改吃什么药呢，我想用阿胶补血，还有想吃点补点气的东西，不知道是否正确。非常期待您的回复和指点！

失眠是不可以被战胜的，因为我老是在快要睡着的时候被人叫醒，醒来后就无法入睡！！！

好贴

你好。本人女。 从小入睡困难。青春期得血崩四年。当时贫血过。总是神经衰弱。入睡早的话可以睡的好 。后来做个脑微创 。入睡就更困难了。现在服舒乐安定两片。已经十年了。不吃药就担心。想戒药。望指导。

你好 本人女。从小入睡困难。有过青春期贫血并神经衰弱。怕声音 光。06年做了闹微创以后没有困意。吃舒乐安定6片才能入睡。现在吃两片。如果不吃就心跳加快。面红耳赤。怎么戒？请您指教。

暖贴暖贴暖贴暖贴暖贴暖贴暖贴暖贴暖贴暖贴暖贴暖贴

贴太多了，说说我的情况，原来有生意有压力后失眠了，情况不厉害，吃了一段时间调理的好点，最近有了小孩，失眠症加重，看了不少大夫吃了不少药，时好时坏，也没办法孩子小晚上还要照顾。最近就是吃安定也不好入睡了，没敢加量，就是睡着后梦不断，很清晰，睡起来人累的很，请大师帮助我

请问下，每天害怕失眠，失眠要多久以后，像我们这些心灵脆弱的才会习惯，没有恐惧

你好，LZ，我失眠几年年，乱七八糟的中成药也吃了很多，没有见效，自己也搞不懂是属于什么病因的失眠，总体就是入睡困难，每天晚上10点睡，一般都要到12点以后才能迷迷糊糊，多梦，梦很清晰，即使12点迷糊了，2-3点又醒了，然后就基本睡不着了，或者一直到4-5点才能再迷迷糊糊，再做梦。 每天都这样，我都快疯了，我是属于什么样的失眠呢，该吃什么药？ 另外：我的脑子里总是有嗡嗡的声音，除了睡着的时候我不知道，清醒的时候一直有，这是什么呢，会不会也是引起失眠的原因？

有没有见效快的方法？

盐酸可乐宁。

楼主默默的付出了这么多真是不容易，在此替所有人谢谢您了！我22岁，男生。我也失眠，大约从初三开始，高中三年最为严重，高中10点10分熄灯，舍友一般11点左右陆续睡了，我们都很安静不聊天，即使这样我也睡不着，很多时候接近12点才睡着，偶尔更晚。当时躺床上就觉得很兴奋，数数 回想知识等方法试了反而更兴奋了。那时候经常会躺着感觉枕头被子床垫不舒服，一会这痒一会这硌的不舒服，就总有这种感觉。更是因为失眠高考失误进了一所普通的211学校。到了大学后时间宽松，一般都是2.3点才慢慢困了，早上有课就7点多起，没课能睡到11点，浪费了大量时间，我也很苦恼，我有很多猜测。一是肾虚，因为我说话声音小，而且轻，头发松软稀少，高中时掉发严重。二是促甲状腺素分泌多，这是从网上看的，感觉和我有点像。三是神经衰弱，缺少维生素b。有点苦恼，楼主能帮我稍微分析一下吗，我真的很渴望有个正常的作息表12点睡7点起的那种。

楼主，早醒后睡不着，人很困，迷迷糊糊感觉是脑缺氧似的，就是睡不着。气短心悸。属于什么失眠

图片来自：不可能挑战1957的百度相册压力之源。

楼主好，我是一个大三学生，一月底的时候因为生病输了几天液，然后就失眠了，到现在有一个月了，大夫说我是焦虑引起的，但是我真是做不到不想这件事，长了这么大突然不知道该怎么睡觉了，躺下好长时间睡不着，半夜总是醒好几次，睡眠液特别浅，稍微有一点声音我就惊醒了，现在脑袋里很乱，我该怎么办？

楼主，帮帮我。我也不知道我这是什么症状，但是严重影响了我的生活，非常痛苦。我今年才25岁，未婚，女。一直以来就是个循规蹈矩的人，是个听话的好孩子。我原本睡眠非常好。就在读大一下期的时候有一次心里特别紧张，那天晚上突然就失眠，那次以后我睡眠一直就不好，那两年常常都会失眠，有时候会彻夜失眠，实在坚持不住了会买点药吃。2011年毕业后，和几个朋友合租房子，在成都从事文员的职位，和同事领导相处的很融洽，工作和生活都没压力，可是每天还是睡不好，每天状态不好，因为还年轻，安眠药我尽量不会碰。渐渐的我对失眠产生了恐惧心理，曾经因为失眠也差点退学。2011年8月我辞职回了家。我想在家里把自己的睡眠调整过来。慢慢的我的睡眠几乎恢复正常了，不会常常失眠了。我没有上班，每天在家里做饭洗衣服租房子没事儿的时候和别人聊天，这两年我睡眠基本很好，我精神特别好，人也很开朗。可是在这两年中，我没有上班，没有谈恋爱。不是我不想，是我没有办法。我很行上班，也很想谈恋爱，就是怕失眠。我每次找到工作，上班的前一天晚上就会失眠而且是彻夜失眠，上班也没精神，然后就会天天失眠，就没办法工作啊，然后就辞了。回到家几天睡眠就又好。。。每次别人叫我相亲，我相亲的前一天晚上也会失眠，相亲的那天晚上也会彻夜失眠，有时候看的喜欢的人也不敢谈恋爱，天天失眠怎么谈恋爱啊，我就给别人发短信说我们不合适。有时候我的好朋友打电话叫我周末去成都小聚一下，如果是周一给我打电话，我从周一就要开始担心周六晚上会不会失眠,一定要睡好，没睡好怎么办，有事觉得心里咚咚咚的，可是到了周六晚上我还是会失眠。很多时候朋友打电话让我去哪儿玩，我都会说没时间去不了，如果是当天打电话我就回去，因为没有失眠。朋友结婚啊这些前一天晚上都会失眠。一次我弟弟朋友相亲叫我一起去，我前一天晚上也失眠了。还是有他的，总之只要不要有这类的事情，我的睡眠就很好。或者这类事情发生了及时终止了，不要吃药，我的睡觉自然会恢复好，也许我一年365天都不会失眠。 我生活上没有任何压力，家庭和睦，爸爸妈妈从来不给我任何压力。我平时睡眠也非常好，可以每次遇到这些情况就会失眠，然后就会失眠。我知道不该去不想，可是就是睡不着。我一失眠心里就非常烦非常焦虑就会导致天天失眠。我睡眠好的时候和睡眠不好的时候像两个人似得。。睡眠好的时候特别开朗。没睡好就不想说话，心里面特别烦，胃口也不好，也容易发脾气。我也想上班，也想谈恋爱，也想像个正常人一样生活，我自认为不是懒人，也不内向，也没有社交恐惧症。可是失眠真的让我非常痛苦，以前一直都在逃避，逃避所有会让我失眠的诱因，我看到失眠两个都会感到恐惧。我也试图自我调节，可是都没有办法。最近又失眠，因为上班，有点绝望，想着失眠我以后怎么办，我以后的路还很长。心里也非常的自责，对于爸妈亏欠很多。昨天去医院开了药，能睡着了，。那药吃了，第二天头昏的很，口干又苦。。。我怕产生依赖。而且那药治标不治本。。以后遇到那些情况还是会失眠啊。。如果现在我不去理会所有让我失眠的那些事。我根本不用吃药，最多几天自己就好了，一觉睡到天亮，但这不是我想要的生活。。没睡好心里烦的时候会想大叫几声。我也不知道是怎么回事，平时睡眠很好的，可是我总不能天天在家洗衣做饭收房租，这不是我想要的。我的生活没有任何压力，唯一的压力就是害怕失眠影响我的生活。如果不是因为这个失眠，我现在都生活就不一样了。这种痛苦也从来不敢和别人讲，怕别个不理解觉得可笑，就算给别人讲了别人也帮不了我。别人会认为我不去上班是懒，不谈恋爱是挑，不去和朋友聚是把她们忘了。我也试过自己调节，但是都没用。我这种失眠是可以预知的但是又没办法控制的。我平时睡眠是很好的，根本就不要药，一觉睡到天亮，很快就入睡。

老师我高三最近开始失眠，先是紧张性头疼，上床闭上眼就开始胡思乱想，然后失眠了 翻来覆去都睡不着，请问该怎么办？

我从12点躺床上睡到 现在就是睡不去。纠结的

我从高考那年起都有严重的精神衰弱，经常失眠头痛，至今有十几年了，然后就一直断断续续失眠，看过很多中医，都没啥效果，有的医生说我气血两虚、有的说我心脾两虚、有的说我心肾不交，各类中药、中成药都吃过了，几乎没效果。我平时月经提前来、量多、来月经前就会开始神经性头痛。最近两个月严重失眠，有两个晚上是彻夜不眠。平时是入睡特困难，半夜醒来就很难入睡、早醒，醒来后眼睛都困得睁不开但是就是睡不着，每天早上起床后就感觉眼睛不舒服、肿、干涩。现在不依赖安定就没办法入睡，不知道最近是不是得了失眠恐惧症。

我是情绪，焦虑引起的失眠，这几天感觉不顺心的事想好了，但浑身不舒服还是失眠，就烦躁，心情坏，我是该吃西药？

从上周开始出现症状，先是连续2天凌晨2点过醒来，想上厕所，小便后继续正常入睡，无其它异常。之后2天又在凌晨2点多醒来，无尿意，头脑清醒，口有干涩感，再入睡困难，勉强入睡后睡眠浅，中途醒多次。接着发展成最近2天完全睡不着，无睡意，意识清醒，有热感，微出汗，口干涩，有烦躁感，一直到凌晨4点多才勉强睡着，7点多醒。男，33岁，饮食无异常。请问下我这是出了什么问题，恳请给予帮助，非常感谢！

春属肝，肝主风。对于失眠者，春天要养肝疏肝，不然失眠要复发！图片来自：不可能挑战1957的百度相册

若一直请雇佣军（药），适当加点剂量。图片来自：不可能挑战1957的百度相册

http://baike.baidu.com/view/711370.htm

氯氮平化学结构硫原子S取代了HN＜官能团

氯氮平对精神病阳性症状有效，对阴性症状也有一定效果。适用于急性与慢性精神分裂症的各个亚型，对幻觉妄想型、青春型效果好。也可以减轻与精神分裂症有关的情感症状（如：抑郁、负罪感、焦虑）

http://baike.baidu.com/view/908995.htm

奥氮平

我是入睡困难，就是起始失眠。吃什么好呢？十年了

舒思 quetiapine fumarate【药物类别】治疗抗精神病药 【药物别名】富马酸奎硫平、奎的平 【分子式成分】11-{4-2-（2-羟乙氧基）乙基-1-哌嗪}二苯骈b,f1,4硫氮杂卓·1/2富马酸盐。本品为类白色或微黄色结晶性粉末，无臭无味，在冰醋酸中溶解，在甲醇或乙醇中微溶，在丙酮或氯仿中极微溶解，在水中几乎不溶。熔点170～174℃。【制剂规格】片剂，25mg，100mg

在模拟精神病阴性症状的爪哇猴子和大鼠的模型上，舒思改变了动物的社会孤独行为，有改善阴性症状的有益作用。逆转苯丙胺诱发的行为模型可临床观察抗精神病药物的作用提供了一种可信的临床前指标，舒思对该模型的作用表明舒思与氯氮平至少是等同的。

“春困”季节，失眠患者近期骤增发布日期：2014-03-28 阳春三月，万物复苏，不过气温回暖的同时，也让不少人感觉到了春困的威力：白天犯困没精神，晚上失眠睡不着。记者从上海中医医院了解到，冷热节气的变化容易引发失眠，医院失眠科3月中下旬以来门诊接待患者的数量增长了50%。专家建议，要顺应人体的自然规律，早睡早起，清淡饮食，并且适量运动和增加午休时间。 记者一大早来到上海市中医医院，看到前来挂失眠科的患者络绎不绝。神志病科（失眠科）主任医师许良告诉记者，明显的节气变化让3月份成了失眠症的高发期，近日医院接待的门诊病人数至少上升了50%以上，其中以中青年女性居多。 许良表示，“春困”是因为季节转换给人们带来生理变化的一种反应。“随着天气变暖，人体的新陈代谢逐渐旺盛，循环系统功能加强，耗氧量不断地加大，大脑的供氧量则会显得不足了。再加上春季气候舒适，中枢神经系统发生镇静、催眠作用，会使身体感到困乏、嗜睡，总会感觉睡不够。”然而，到了晚上人又开始精神起来。“老人晚上连续看电视，年轻人临睡了还在玩微信，光与影像刺激大脑，影响了大脑交感脑神经的平衡。同时，工作压力大，情绪不佳，这几项因素结合导致了越来越多现代人产生睡眠问题。” 最近出炉的2014年《喜临门中国睡眠指数报告》也向广大中国人敲响了睡眠问题的警钟。从整体睡眠情况来看，工作越稳定，睡眠质量越好，非IT类技术人员以63.7分列各职业睡眠指数得分第一名，教师（62.6分）和公务员（62.5分）则紧跟其后。睡眠指数得分最低的则是个体户、广告/公关从业者和媒体人，得分均在及格线以下，其中媒体从业人员以56.5分列13类职业的末尾。“长期睡眠不足、入睡晚会导致男性免疫功能低下，诱发心脏病、高血压，女性内分泌紊乱，小孩生长激素低下个子长不高。”许良透露，他们团队针对失眠群体的治疗，多采用“从肝论治辩证治疗法”，即缓解压力，疏肝解郁，活血安神。建议市民在春季应当调整好作息时间，顺应春季人体的自然规律，早睡早起。

我入睡很慢，十一点上床，凌晨都难以入眠，总是半夜醒，醒两道三次，室友打鼾就更难睡着了，白天精神就不是很好，早起头都是昏昏沉沉的，白天想睡也睡不着，真的超级痛苦，然后经常腹泻，头顶头发有些稀少，舌苔很白很厚，手足易冰凉，不知道是哪一种情况，现在每天跑步，泡脚都没有改善，好烦恼，谢谢楼主帮看一下

楼主本人女27最近失眠差不多2个月了，刚开始失眠我吃了谷维素b1还有安神补脑颗粒好了几天，后来自己没注意加情绪又失眠了到现在2个月了没有睡过一个好觉，现在吃安神补脑颗粒什么都不见效了，后来就吃了10包中药胃口好点但失眠还是没好，现在主要的就是晚上10点上床要12点才睡的着，2点多就醒了后来就很难入睡了在床上翻来覆去，头痛还有胃也不舒服了老感觉吃饱了就涨涨的腰和后背两侧好酸，不知道怎么了以前从来不会，现在感觉对什么都不敢兴趣了，这几天老感觉胃和腰不舒服，是不是失眠引起的？因为以前从来不会的，帮帮我

失眠2个多月了，看了中医也没什么效果，就是每晚2点必醒，醒了就再也睡不着了。白天也不困，我这种情况在中医上属于哪种性质的失眠？

失眠久了 觉得现在都学不会睡觉了

8回复贴，共1页<<返回失眠吧成功戒掉奎硫平只看楼主已收藏回复破茧成蝶7903晨昏颠倒12013年10月17日，开始接受医院治疗，服用奎硫平和阿普唑仑，治疗期间效果良好。但服用精分药毕竟不是长久之计。于是在“不可能挑战 1957”吧友的指导下，开始减药、戒药。经过大概2个月的减药，从最初的半片，到1/4片，再到1/8片，再到1/10片，最后到2014年，4月12日，当晚，开始停奎硫平，至今整一周。这一周有四个晚上睡得相当好，入睡快，睡得深；有三个晚上，二三点前睡得不踏实，迷迷糊糊的，三点以后，基本能进入正常的睡眠状态。希望自己在以后的日子里心平气和的对待失眠，在每一个失眠的夜里，与失眠和平共处！从此和精分药一刀两断！各位亲们，加油！

缘起此贴，幸得您帮助！如今已经基本戒药成功，并且睡眠正常，更惊喜的是连午觉都能睡得深沉了。感恩天地万物的给予，感恩给我指引的您！也希望吧友们在您的指引下，早日脱离失眠之苦海……

欧氏几何与黎曼几何编辑注意区分两种不同的讨论：数学上的讨论和物理学的时空观。数学上的黎曼几何可以看做是欧式几何的推广。欧式几何中的度量是零曲率的，而黎曼几何研究更一般的度量，在不同的度量下，空间的曲率是不同的。物理学中，牛顿力学粗略地说是建立在欧式空间上的。而广义相对论里的时空是一个黎曼流形。以下一段讨论涉及物理时所说的“欧式几何”有时候是指“牛顿时空观”。欧氏几何是把认识停留在平面上了，所研究的范围是绝对的平的问题，认为人生活在一个绝对平的世界里。因此在平面里画出的三角形三条边都是直的。两点之间的距离也是直的。但是假如我们生活的空间是一个双曲面，（不是双曲线），这个双曲面，我们可以把它想象成一口平滑的锅或太阳罩，我们就在这个双曲面里画三角形，这个三角形的三边的任何点都绝对不能离开双曲面，我们将发现这个三角形的三边无论怎么画都不会是直线，那么这样的三角形就是罗氏三角形，经过论证发现，任何罗氏三角形的内角和都永远小于180度，无论怎么画都不能超出180度，但是当把这个双曲面渐渐展开时，一直舒展成绝对平的面，这时罗氏三角形就变成了欧氏三角形，也就是我们在初中学的平面几何，其内角和自然是180度。在平面上，两点间的最短距离是线段，但是在双曲面上，两点间的最短距离则是曲线，因为平面上的最短距离在平面上，那么曲面上的最短距离也只能在曲面上，而不能跑到曲面外抻直，故这个最短距离只能是曲线。若我们把双曲面舒展成平面以后，再继续朝平面的另一个方向变，则变成了椭圆面或圆面，这个时候，如果我们在这个椭圆面上画三角形，将发现，无论怎么画，这个三角形的内角和都大于180度，两点间的最短距离依然是曲线，这个几何就是黎曼几何。这个几何在物理上非常有用，因为光在空间上就是沿着曲线跑的，并非是直线，我们生活在地球上，因此我们的空间也是曲面，而不是平面，但为了生活方便，都不做严格规定，都近似地当成了平面。

黎曼（德，1826－1866年）：几何观点，黎曼面。1851年博士论文《单复变函数一般理论基础》，其重要性恰如著名数学家阿尔福斯（芬－美，1907－1996年）所说：这篇论文不仅包含了现代复变函数论主要部分的萌芽，而且开启了拓扑学的系统研究，革新了代数几何，并为黎曼自己的微分几何研究铺平了道路。此外，建立了柯西－黎曼条件，真正使这方程成为复分析大厦的基石，揭示出复函数与实函数之间的深刻区别，黎曼映射定理

喝药对我来说已经没用了

楼主好，我失眠十年有余。西药中药吃过无数曾住院治疗。效果甚微。现在每晚耳塞塞住双耳，睡得还行。但一月前搬新家，睡眠又不好了，躺下好久才能迷迷糊糊似睡非睡，且4点左右就醒，再无睡意。现在症状 ：眼干涩迎风流泪，嘴里有白粘痰，早上有黄痰，心慌，爱叹气，手足冰凉，月经量少时间长，口里发干感觉热。看了一个中医，他说我是老人脉我才38啊开的中药吃一副就吃的我拉肚子。我该怎么治疗，吃些什么药？

你好，医生我爸爸已经失眠两个月，他夜晚睡觉有时候觉得很热，但开风扇又感冒，他体质不怎么好个子瘦弱，因为这两个月失眠，走路都有点头重脚轻的感觉。可以调理吗

这个年龄直上阿普

楼主，你好！先介绍下自己，本人女，今年26，去年3月份上班因害怕不能胜任这份工作整天担心受怕，造成每晚睡不着，每次睡觉心跳加速，那时生不如死但3个月后果断离开，失眠也好了，之后经历一段感情，心中有了杂念就睡眠不好，一般12多睡不到7点就醒了，当时很快入睡，但快亮时就很多梦，这段感情也没有维持很久就散了，后来遇到一件事，，每天都要想怎么样才使它更完美，天天想好像人变得烦躁了，真正快面对时人就睡不着了，

当时想假如出现什么状况会怎么样，挺害怕失去，我就感觉那天晚上心跳加速，之后导致现在彻夜难眠，之前喝过中药加谷维素+B1好像没什么效果，2.3睡不着，第四天肯定会睡几个小时，但这次去亲戚家睡了2天当然是睡不着，我以为回家睡就好了，但过了几夜也是整夜睡不着，期间躺下几小时就出汗，白天头晕头痛，心里不舒服，好像有什么事压心里的，对周围的事情不感兴趣，情绪低落，之后中药没吃了，就吃解郁安神颗粒和补脑安神片加谷维素和B1.吃了后头疼减轻晚上没有出汗了，睡觉的话好像似睡非睡的，一夜醒几次，这2天心里不舒服，情绪低落，我哭过，哭过后心里的压抑有所缓解，请问楼主我这是什么类型的失眠，

之前头晕乏力失眠身体发热背疼检查之后说是植紊 现在其他症状没有了但总在半夜两三点醒来 之后会睡但睡眠比较浅 有慢性咽炎一直好不了嗓子老有痰

我时好时坏 每天一片赛乐 加每晚半片阿普 睡不着再加吃半粒 入睡困难 偶尔能睡一整夜 偶尔一夜未眠 到早上四五点才能睡到两三个小时 请问楼主我该喝点啥中药好呢 家里还有复方枣仁但是我没吃～半年前吃过三个月赛乐停了三个月睡眠恢复正常 这几天因繁琐小事跟我妈吵架了 之后一直失眠～现在就是这个情况

一种吲哚型生物碱。分子式C33H40N2O9。存在于萝芙木属多种植物中，在催吐萝芙木中含量最高可达1%。无色棱状晶体。熔点264～265℃（分解），比旋光度－117.7°（氯仿，C=1）。易溶于氯仿、二氯甲烷、冰醋酸，能溶于苯、乙酸乙酯，稍溶于丙酮、甲醇、乙醇、乙醚、乙酸和柠檬酸的稀水溶液。利血平的溶液放置一定时间后变黄，并有显著的荧光，加酸和曝光后荧光增强。利血平是一个弱碱，它的盐酸盐为无色晶体，熔点224℃（分解）；吡啶复合物为黄色结晶，熔点183～186℃（分解）。利血平能降低血压和减慢心率，作用缓慢、温和而持久，对中枢神经系统有持久的安定作用，是一种很好的镇静药。

楼主，您好，我从去年现在已经严重失眠一年了，由于对失眠不正确的认识以及对失眠无限的恐惧和焦虑致使自己一直没有走出来。现如今自己的心态很好，也不再对失眠感到恐惧和焦虑，伴随严重失眠的头疼也消失了，可我却觉得自己神经衰弱了。大脑特别易兴奋，闭上眼就是梦，好像大脑都没停下过，一晚上要醒好几次，而且不论睡得早还是有多晚，早上四五点就醒了，醒后没有睡意，头也不疼，还像打了鸡血似的精神，这是怎么了，该怎么调理？

给楼主推荐健脑睡宝

我因失眠睡眠差，请问左佑匹克隆药能天天服用吗？

我不知道自己什么情况，旧是失眠，我是做烧腊的长期夜晚工作，早上才睡觉！

楼主，我刚刚看了你上面的帖子写到温补镇摄法，我想知道怎么补。我也是失眠半年了，三班倒的工作导致的，现在工作换了，但失眠一直未好，中医给我开了滋阴安神的方子，吃了两个月只是略为好转，且中途不能停，一停就反弹。具体症状就是，入睡快，中途容易醒，特别是早醒，一醒很难睡着，而且失眠日子太久还出现失眠后第二天全身冷，那种打摆子的冷，手脚也冷，但不是每天都这样，如果哪天能睡好第二天则手脚温暖，全身气血也感觉顺畅，总之睡得好不好，第二天身体热度反差很大。其他方面，食欲很好，怀疑胃火有点大。请问，我这需要用温补镇摄法来调理吗，具体用什么药，谢谢啦。

失眠其实就是想太多。。。。

大师好，看过帖子感觉挺多，我长期失眠，小三阳，一直吃西药、中药，早起有口苦感觉，平时睡眠属于浅睡眠，感觉睡觉过程中的具体时刻都能说清楚，看帖后吃过龙胆泻肝丸，短期（一周）内有效，过后就继续失眠，所以分不清“肝郁肝阴虚型”还是“肝郁化火型”，请赐教！

附舌苔

多谢回复！！！！！！！！网上查，温胆汤：生姜12克 半夏6克（洗）橘皮9克 竹茹6克 枳实2枚（炙）甘草3克。对吗？黄芪，夜交藤各加量？

领旨，多谢！

失眠主要是植物神经功能紊乱，不需要吃西药治抑郁，吃点虫草素含片，一周就会见效，每天睡前含服一片，保证管用

自诊为心脾两虚型，肝郁型。以前看医生开了新康乐，归脾丸，阿普，美抒玉吃了个多月真怀念那段美眠日子，因肝炎复发断药了进入一年严重失眠日子里，现在又找那些药吃可效果不好了怎么办？感觉自己快挂了，肝炎还在抗病毒治疗

大师你好，我从小身体差，经常发高烧，难以入睡，吃了很多西药。今23了，但是感觉身体很差，以前入睡难，现在是入睡容易，但是多梦，每天都是如此，而且无论什么时候开始睡觉都会在凌晨4点钟左右醒来，然后就很难入睡了。在冬天睡觉有盗汗，手脚冰冷。夏天容易出汗。有白头发，肤黑，瘦，能吃很多，但是很快饿，消化也不好，舌有齿印，口舌经常生疮，口干口苦，目赤。大便很粘，总感觉拉不完。看过的中医说我是阴虚，肝火旺，但是吃了几个月中药一点效果都没有。大师你看我还有救吗？我该怎么办呢？

我有手淫习惯，有些贫血，这两天都彻夜失眠了，眼睛充满血丝想睡又睡不着没睡意，怎么办？

这贴怎样收藏

听说可以战胜失眠，太安慰我了

楼主 我平时一般都是一两点睡的 半个月前一次突然的失眠整夜睡不着后 就心慌紧张 到现在每天都不能睡好 心情差 担心 神经十分敏感 入睡极困难 会醒好多次 还便秘了 有什么能指导的吗

失眠的物理学原理：当压力上升到，玻璃的屈服极限，玻璃被击碎！人就进入失眠状态，该生物玻璃换不了，只能修修补补将就用。故失眠时好时坏。，因此只能用药抗。

抗压强度（compressive strength）代号σbc，指外力是压力时的强度极限

屈服强度：是金属材料发生屈服现象时的屈服极限，亦即抵抗微量塑性变形的应力。对于无明显屈服的金属材料，规定以产生0.2%残余变形的应力值为其屈服极限，称为条件屈服极限或屈服强度。大于此极限的外力作用，将会使零件永久失效，无法恢复。

材料屈服极限是使试样产生给定的永久变形时所需要的应力，金属材料试样承受的外力超过材料的弹性极限时，虽然应力不再增加，但是试样仍发生明显的塑性变形，这种现象称为屈服，即材料承受外力到一定程度时，其变形不再与外力成正比而产生明显的塑性变形，产生屈服时的应力称为屈服极限

绝缘强度：绝缘本身耐受电压的能力。作用在绝缘上的电压超过某临界值时，绝缘将损坏而失去绝缘作用。失眠症就是绝缘体损坏，击穿。

我吃啥药都没用呢。连褪黑素都不管用

在校大学生一枚，这两天躺在床上，总觉得很兴奋，一点都不困，每天晚上很晚才能睡着，请问怎么办

楼主，你好，我失眠快4个月了，主要是入睡困难，一天只能睡2，3个小时，有时整夜不眠。大便不成形，舌苔黄，一开始失眠是心里想了点事，后来没想什么事了，但还是失眠，吃过舒肝解郁胶囊，没用，医生开的乌灵胶囊和百乐眠胶囊也不管用，还吃过10几天的黛力新，也没用，目前在喝中药，但效果不好。请问楼主，我该吃什么药。谢谢！

好帖，谢谢zl失眠太痛苦了，看来真的要买药吃才行了

我是最近几天失眠的。可能是玩游戏的原因。就是睡的时候吧老是重复游戏画面。而且睡得都很晚。睡不觉了。我应该怎么办

我情绪性失眠，但不知是实征还是虚症，怎么治？

我的也是这样！

看楼主对失眠很有见解，想问一下这俩方法哪个更管用些，在《小偏方治大病：健骨强身人长寿》里看到说喝百合粥，搭配按摩太阳穴、印堂穴和涌泉穴管用，张宝旬说按揉足三里和风市穴管用，不知道楼主对这个有没有研究啊，因为不太喜欢吃药，所以在找食疗方和按摩的，望楼主帮忙解答一下，谢谢！

老师，我失眠两个月了，减肥半年了都是晚上不吃饭，然后两个月前看篇报道说乳腺增生的人要保持7个小时的睡眠，我就突然暗示自己不会失眠加重病情吧，结果就开始失眠了，一直到现在，吃了十几副中药，没什么效果就停了，现在感觉加重了，以前只是入睡困难多梦，现在又加上多醒，夜里要醒好几次，醒后入睡的时间也加长了，请老师给看看，怎么调啊？谢谢！

老师，你在吗

请问老师 我是很累很困了 可是大脑却很清醒睡不着 有时候会迷迷糊糊躺到天亮 都不知道自己睡了没 起来会很烦躁 也会很困躺着躺着就变清醒了 起来坐一会又犯困 反复就是睡不着 这是偶尔一段时间会这样 有时又很好睡 心里也没有烦心事 我感觉我快衰落了

失眠有时候是心态问题。

睡前会焦虑睡觉的事情，然后如果睡不着的话，心里会很烦躁，闭目养神都做不到，手心有时候会发热。频繁小便（如果睡得着或者白天就不会这样）。胸口有火在烧。这个该吃些什么。感觉心里作用很大，恐惧失眠，担心睡不着。

官能了

你好，我失眠了大概12天了。以前经常头疼，就吃中药调理，调理到第三周的时候，开始失眠了。失眠4天后停了中药，睡了两天好觉，第三天又开始失眠了。入睡有些困难，入睡后2个小时左右就醒，醒了以后大脑很空，无法入睡，有两天是彻夜眠。现在只要到下午4.5点钟就开始心慌，发热，害怕失眠。去医院看了，医生给我开了中成药：舒肝解郁胶囊和七叶安神片，吃了两天，没什么效果。白天精神差，无法集中注意力。希望楼主能帮帮我

看起来好复杂的说

这医学也怪，疾病怎么分成病与症！肥胖症，官能症，强迫症，失眠症，，，，

失眠的人都是直线思维，总以为加大药量，睡的更好！

其实根据药代动力学原理：随着药量的增加，药效反而下降！

入睡难，得在床上滚好久才能睡着。想太多，又克制不住。然后就失眠。（平常经常发呆）

Sy失眠的原因是／多巴胺失调。

顶！

神经衰弱性失眠何解？脑子反应迟钝，记忆力差，体态比较胖，以前手淫厉害

我之前失眠是因为家里有事情天天担心着受怕着，后来一段时间好了能睡了，现在去实习了，还是失眠，每天躺床上脑子里面就是转个不停，根本无法控制，担心睡眠时间不够，真的很忧愁啊，怎么办

怎么哪里都能看到你

这是我的庙子。

我是失眠一个星期了，觉得入睡还好虽然有些在意但是可以睡着，之前因为失眠厌食对什么事都没兴趣每天焦虑抑郁，回家养了几天，心态好些，妈妈也在给我养身体，我最近是睡着可以，但是睡觉变得特别轻，很容易惊醒，有时脖子会出汗但有时就没有，每天都有梦好多梦，有时醒了可以睡着，有时醒了就不那么困了，醒了到没那么焦虑稍微有点紧张但是闭目养神，我觉得是自己身体里也有问题，我妈妈说因为前几天身体瘦了五斤，身体缺东西，肝不好了，我大便每天正常，有时有点微干，回到家胃口变好了，能吃了，因为心情好了，虽然有时还是爱焦虑，我就是觉得自己睡眠质量不好，和自己的身体还是有关系的，手脚热到没有特别的印象，不过我以前脾气是挺急，有什么事总爱自己气自己我觉得和自己脾气也有关系，麻烦大师帮诊断一下

还有就是我觉得其实在我没有意识到自己失眠的时候，就有点掉头发，掉的不少，我觉得其实自己身体已经有状况的时候我没注意，加上之后精神抑郁，更严重了，我觉得自己也需要内调

您看吧。。。。。刚照的不知道像素会不会有问题

奥氮平加一堆中药。我慢慢好起来，现在已经不吃奥氮平了。心态也好起来，最近睡着一个小时就醒是神经衰弱么？一直在吃疏肝的药

@李云云sky 奥氮平停早了

你好，我睡眠不稳定，时好时坏，一个多月，医生说我肝火旺？

失眠患者的内外解析！

失眠是痛苦的！当你看到她们的面容，觉得应该可怜。但是当医生深入了解患者的性格和内心。你会发现这些人与众不同！

常言道：性格决定命运。命运决定失眠，我将用真实事实说明，失眠者的心态和为人的本质！希望这类人有所醒悟。

图片来自：不可能挑战1957的百度相册收起回复6楼2014-07-10 11:23通过百度相册上传封 |删除 |不可能挑战1957: 她焚搞断新情？封 | 删除 | 2014-7-10 11:24回复babyjkdy: 回复 不可能挑战1957 :写得太好了像哲学家封 | 删除 | 2014-7-11 15:29回复不可能挑战1957: 回复 babyjkdy :还没有写完呢！封 | 删除 | 2014-7-11 15:55回复我也说一句

失眠的人都有点以我为圆心，仿佛－切都要服从他的意志。只想别人为他负出，若你要求他负出点，则暴跳如雷！

当你想帮助他们，为他找原因，他们又说隐私不可侵犯，愿意失眠也决不输人？纠曲的心态，所为的尊严，令医生无从下手。当你－但用药，他们又说有副作用！而且只吃贵的，不吃对的。所以全世界的医生都读懂了失眠！专门用有副作用和依赖性的药。并且警告失眠者，你可能吃药上瘾。希望你修炼，用时间换空间。它如图片来自：不可能挑战1957的百度相册念经就是不错的选择

官能常数告诉我们：可爱之人，必有可恨之处！所以失眠之人，醒悟者少！他们所谓的尊严，只不过是一张透明的纸。面对强大的医学，只有士可辱／不可杀。失眠者／天生警觉性高，对专家和神医十分崇拜！以为他们有断根之良方，不惜重金求医。

结果买来一大堆药，看到说明书吓了，怎么是抗抑郁，抗精分，药呢为此失眠者苦恼，为什么天天要吃药啊？为什么老中医也对失眠无奈啊！老中医说：我木有搞懂sy，也不知Sy失眠是何证，古书木有Sy和戴套性交论述，古书只说：阴阳者天地之道，哪有不准雨水落到土上的道理，长期缺水，土地干了。

失眠患者最的是，睡眠一但改善就认为不求人了，傲慢的本性马上暴露出来，扯了眉毛不认人。当然医者是有准备的，不会全部出招。

失眠症复发率高达90％，当你在药物帮助下了，离彻底治愈还远呢！春秋二季会使你重新开始不睡。这是因为他们始终以为失眠是病不是症，且千方百计隐瞒原因。

当你想帮助他们，为他找原因，他们又说隐私不可侵犯，愿意失眠也决不输人？纠曲的心态，所为的尊严，令医生无从下手。

他们对神医崇拜，张悟本，胡万林，读懂了这些人，拿他们怱悠。

老师您好，我是个学生，有非常严重的失眠，恐惧，焦虑症状，经常彻夜未眠，请您帮帮我好吗？拜托您了

求告诉方法，谢谢的说。。。

每天都失眠。。。

老师，您好！我失眠将近1年，起因是宝宝三个多月的时候母亲生病住院，一着急有1个星期完全没睡着，后来去医院医生开了黛力新，血府逐瘀口服液和阿普，当天晚上吃了1粒阿普，只睡了一小时，想着吃药也没用，就不吃了，坚持宝宝哺乳到10个月。后来到了失眠吧看到丹玉吧主的药方，自己买了吃了3个月，也没啥用。现在主要症状是心慌，入睡困难，一躺到床上就心跳加快，越躺越清醒。一睡着就做梦，很容易惊醒，一晚上得醒个几十次，有时刚要睡着，咽口口水、手指一动就惊醒，然后又睡不着，心脏砰砰跳的厉害，稍微有点声音都能吓一跳。有时候糊里糊涂不知道自己睡没睡，有时睡醒之后心揪得很紧，很累，出很多汗。耳鸣，手心脚心易出汗，牙齿有些松动，眼白发黄，舌有齿痕，咬紧牙关会不自觉的发抖。还有就是有时候明明在做梦，我都能清晰的知道自己是在梦中，有时很困很困，眼睛都睁不开，全身肌肉都放松了，大脑神经还是绷得很紧。希望能得到您的指点！

楼主你好，我是上个星期才开始失眠，长这么大第一次，我现在是大一学生，莫名奇妙就失眠了也没什么压力，就是入睡困难，躺那几个小时睡不着，我失眠前半个月感冒咳嗽都是夜咳，半个多月才好天天咳的晚上睡不好白天睡，后来感冒好了也正常了就是一直以来喜欢做梦，正常了几天就开始晚上睡不着了白天睡觉，后来有一天是白天晚上睡不着，后来晚上躺那几个小时睡不着，去医院开了点药通络方和安眠类的药，安眠类的吃了一颗就不敢吃了，今天早上看舌苔发现发黑，昨晚又没睡着，今天早上勉强睡了几个小时就睡不着了，不知道我这是什么类型的，以前都是躺那很快睡着。

老师，你是中医生吗？我可以去找你看失眠吗？

该吃什么药调理？

亲 帮帮我不

楼主，我经常倒夜班，现在入睡困难，醒的很早，很难进入睡眠状态，精神很好也没烦心事，就是觉得胸口闷，能听到自己的心跳，属于哪种失眠啊？求帮助啊。

楼主，我今年22岁，大四学生。失眠7年，睡的很晚，每晚都是2.3点睡甚至更晚，害怕入睡，但不知道具体怕什么。可能就是怕睡不着。但我一旦睡着，就不醒，一直到白天，没人叫能睡很久。可是入睡困难已经7年了。怎么解决？谢谢楼主

关键不知道哪里虚，就是很困很困，睡不着，求解放。

楼主,帮我看看呢,我最早失眠是18岁的时候,那个时候因为心情不好失眠了2年的样子,很多时候是整个晚上都不能睡.以后慢慢恢复.到后来每次遇到重大考试,睡眠也很糟糕.前几年,30岁左右,因为家里的矛盾,又开始失眠了,直到现在.曾经找中医看过,说的是脾胃出了问题.但是因为后来离开治疗的地方,所以没有持续用药.现在早的西医,给我开的米氮平,每天晚上服1/4.已经吃了一个星期,效果还不错,但是白天很难受.我的身体情况是:脸色很差,黄.吃饭的时候感觉胃口还好.睡眠是入睡困难,但是睡着后就很沉,不容易醒.梦也很少.因为睡眠不哈,感觉人也很昏的.容易出汗,容易焦虑.

我最近这次失眠也是在产后.请楼主联络我.我的QQ是2983628660

好贴

我失眠11年了，今天才想起看看百度贴吧，偶见楼主的帖子。高三时期复习到很晚，压力也大，形成失眠直到现在。每天心情很差，没有笑容，对任何事没有兴趣，入睡难，每晚醒5,6次，睡眠浅，白天没精神。也去医院看过多次，没有效果，医生说是神经衰弱。请楼主指点。

有人给我推荐米氮平 加中医汤药 你看行吗 我失眠一年多了 动不动就三四天整夜失眠

我的情况是之前是支气管炎。断断续续好了。现在有些感冒。周一的时候突然就失眠了。不知道是什么原因。现在就是感觉口干舌燥的。 和鼻子有一点点塞。但没有鼻涕。耳朵有些撕嘶响。不知道是什么情况。是感冒引起的失眠感觉又不像。

思维的无限性，物质的有限性，决定了失眠的长性！

各地都在抓紧建安定医院！图片来自：不可能挑战1957的百度相册

楼主，我请问下，我是一名大学生，我晚上入眠比较难，基本一点才睡，有时候容易出汗，早上七点多就醒，醒了之后更难睡着了，请问有什么办法啊

楼主，您帮我看看是怎么回事，女，35岁，有轻度的缺铁性贫血，舌头有齿痕，夏天手心热，冬天手又冷，脾气有点急。失眠断断续续快一年了，前几天生了点气又睡不着了，即使睡着了也是浅睡眠，10点半睡着半夜二点左右就醒了，再很难入睡，白天也不觉得多困。去神经内科看过开的乌灵胶囊和清脑复神液，效果不大。后又自已调整，好了一点，但就是不能生气 不能兴奋，一生气就犯。您看我该吃点什么药呢？谢谢啦！

楼主你好。我失眠有四个月了，之前睡眠一直很好。从来没想过自己会失眠，但是一次连续几天失眠后，就开始担心。去看医生说是心火重，吃了几副中药有好转，中间一个月睡的挺好，但是最近两个月又复发了，而且更严重去医院看，医生说是焦虑症，每晚睡前吃一片舒绪，感觉睡得还可以，就是早上5点左右有意识，但还能继续睡。我这个是什么情况啊

楼主，我失眠四年，完全没有睡意，每天都是感觉很难受然后睡觉，睡着后全身没有放松的感觉，跟没睡一样，眼睛周围特别难受，手脚冰凉身体虚弱，嘴唇干燥

楼主，你好，我现在是研一，失眠一个多月，快睡着时就会心悸一下，如此反复，所以入睡困难，有过几次彻夜不眠，所以对心悸很恐惧，白天焦虑抑郁，心情低落，伴有心脏疼痛，尤其是晚上睡不着时心脏像火烧一样，医生给开了抗抑郁药，还没吃，该怎么治疗呢？最近几天心情还可以，但一到晚上就又不行了，现在每晚半片阿普

楼主，你好，我是产后因为有点小抑郁，然后和老公闹矛盾生了很大的气失眠，失眠有5个月了，晚上基本无法入睡，有时候迷迷糊糊但我知道并没有睡着，吃过舒乐安定，断断续续不敢多吃，吃了一段时间没什么效果，还有阿普也没有什么效果，吃思洛思刚开始半片就有效，吃了一周我减量到四分之一，也有点效果，可是又和老公生气了一次，现在只能吃一颗才有效果，并且睡眠时间只有3-4小时。 我觉得我现在并不抑郁了，心情也好多了，白天忙睡眠的问题也没有想它了，但就是无法入睡，有时候很累也睡不着。有时候吃了药没睡着第二天就有点沮丧，舌苔发白，没睡好肩疼腰酸，安神补脑液，乌灵胶囊也都吃了没什么用。也许我很大程度上是心理上的，思洛思我还是继续吃吗？衣柜不间断的吃才行吧，中药不知道配点什么吃好，最好是中成药，因为没有时间熬中药。

楼主，我是入睡难，吃艾司半片，也要半小时或一个小时才能睡，有时不吃艾司，吃盐酸曲唑酮半片，也能睡，但吃几天不行就用艾司顶一两天，好点，就用盐，已经持续8个月了，但停了，就睡不着，问一下，如何调整

戴套性交与sy同功，预支了多巴胺。

我妈妈62岁，失眠快2年，一开始没当回事，吃点小药带茶饮，不管用，后来找中医看，说心肾不交什么的。吃了中药有1，2个月，到是有困意，但一闭眼大脑就不休息，像演电影一样。浑浑噩噩一晚上，第二天也没精神。不吃中药啦，一晚上也睡不着，安眠药一直没加，到现在，瘦了10多斤 ，最近实在挺不住每晚吃2片安定，也是迷迷糊糊的一晚上。6月份上趟哈尔滨，等回家可真补了两天好，觉，可之后又完了

可怎么办呢？看老妈这样心里很着急。也天天上火，有几次我也睡不着觉，知道闭着眼睛等天亮是什么感觉，这不就是熬心血吗？请1957老师帮我看看，您列举的失眠那几条，我觉得哪个都像。我妈肾不好，爱浮肿，平时锻炼以走圈为主

楼主你好：我生完孩子后失眠将近10年，之前吃过N多的中成药、中药和各种西药，晚上吃一点阿普和启维，有时候晚上很迟才睡去，睡前频繁要小便，没睡好第二天头涨，腰部下面酸胀，思维加快，语言比原来多。像我这样是什么情况，要吃什么药。还有下巴处常年长痘痘，月经前一天喜欢发脾气，整夜失眠等。

神经性失眠之人总是隐藏一切，且不到最后不会呼救。

启维和阿普一起吃，头痛得厉害，还担心阿普吃多了会上瘾，现在只吃启维，准备明年去考试，让生活充实起来！还有请问血府逐淤能长期吃吗？

楼主，看到你给我的回复我很高兴，希望能得到你的帮助

无数的医疗实践证明／情绪性失眠患者：都是直线思维，他们把立体的现实平面化，自我陶醉，以为宇宙只有正能量！！！

天天想用算术的方法七等分圆周，360度／7＝51．428571．． ． ．是－个无理数。故失眠时好时坏428571

但是立体思维的人能七等分圆周！！！图片来自：不可能挑战1957的百度相册走出失眠。

图片来自：不可能挑战1957的百度相册图片来自：不可能挑战1957的百度相册图片来自：不可能挑战1957的百度相册图片来自：不可能挑战1957的百度相册图片来自：不可能挑战1957的百度相册

楼主我休息不好。中午很困但是睡不着。下午还头疼。一天到晚感觉后脑发虚，看东西感觉很不真实。一天到晚没精神。持续挺长时间了吧。高中就有这种症状。现在大一。我该怎么办？

楼主好，我是无意间看到的贴吧，很开心，能认识这么多人，我33岁，失眠4年之久了，我是入睡可以的，总是半夜2。00左右醒来，时间一到就醒，很准时的，醒来了一直无法入睡，心情就烦躁，大小便还好的，中医就是肾阳虚，我舌怡白，有口气，睡不好就吃不下饭，有些颈椎病，现在记忆力也不好了，月经后退，量小。双手冰冷，五心发热，怕热又怕热，我很痛苦，白天仍坚持工作，我希望你能帮助我，帮我调回生物钟，醒了就是睡不着，胡思乱想，强迫自己也没用啊。帮帮我，万分感谢，我的QQ438201456

冬天了晚上睡后有痰是什么情况，每天失眠中

多巴㫨令人兴奋，也令人失眠，为什么自然要设置男人和女人？肯定有什么物质对抗多巴胺。

当多巴胺释放完后，是催乳素，此激素令人思睡，但SY木有这个分泌。

楼主好，我失眠一个多月了，晚上在床上躺好长时间才能睡，睡觉时感觉胸闷，气短，还有早醒，不思饮食，楼主怎么样才好啊

有难度。。。

楼主，我入睡快，但是半夜总是醒来，有时2点醒来后彻底睡不着了，有时睡着了变成1小时醒来一次，白天焦虑，我这属于哪种失眠？

我大概需要一小时入睡，经常早醒，身体容易发热，但是第二天一般都不困，学生，不知道属于哪种该怎么治

资深失眠者，不能自救

医生您好。如果身在国外适合吃点什么药呢。昨天去买药 一生只让买了瓶谷维素 不给吃安定的。我是突然开始失眠的。本来还好。看了失眠吧里好多人失眠几年几十年突然害怕起来。就更加难以入睡了。想请教国外怎么吃药啊

容易入睡，下半夜总是醒来，一般在4-5点以后一小时醒来一次，多梦，我这属于哪种失眠？

760楼舌照

抑郁性失眠的判定:早醒心理行为:什么都隐身，自卑性格怪。

焦虑情失眠:入睡难心理行为:什么都感兴趣，对养身，医学非常追求性格急，胆小，对药要求木有副作用！

楼主您好，我有十年sy史，失眠，入睡困难，多梦，有一点声音也睡不着，没有一天不做梦，前列腺炎，舌苔白腻。这种需要吃什么？楼主如果能看到的话回复我一下吧，在这先谢谢了！！

您说失眠是不是手淫引起的？我现在被诊断为广泛性焦虑症，在吃帕罗西汀、戊丙酸钠、劳拉。还是入睡困难。

楼主好，我失眠三年了，初起失眠，是腹痛腹泻，晚上睡到三点醒了一直不能入睡白天还很精神力气变大了，看中医说心肾不交，吃中药失眠很有效果，可腹痛腹泻更重，小腹剧烈痛，泻完就好了，后来只要吃寒凉药就腹痛泻，对失眠有效，吃温热药就上火，上火失眠就更严重，就中医说的上热下寒，看了好多中医都没好，最近吃右归丸，大便成型了，就是失眠，晚上睡到两三点会醒醒了喉咙干，喝很多水，刚醒时还有心口堵，恶心的感觉，请问我属哪一型失眠

我想问问楼主，我今年大一，开学以来失眠天数很多。一到睡觉就心跳加速，血液循环加速，冒虚汗，眼涩，口干舌燥，心和肺很烧，很想睡，但总是睡不着。还伴有耳鸣。很痛苦，真的很痛苦吧，希望楼主帮帮忙，给点建议吧！谢谢啦！

楼主看看呗！谢谢啦

去心肝之火对于脾胃虚寒的人怎么办？去火的都是偏寒的，脾胃寒的容易拉肚子，但吃温胃的，一般都是热性或温性又会加重虚火！两者如何平衡？

可是祛湿的也是热性或温性的阿？我吃了感觉虚火会上去！还有虚火是不是比较难降的？

楼主我得过甲亢，压力大总是很烦躁，中医让我吃六位地黄丸和加味逍遥丸，这样吃可以吗

失眠10个月了，容易入睡，1到2个小时醒来一次，每晚要醒来5到6次，多梦，有时候会彻夜失眠，每次醒来都很焦虑，吃中药吃了半年也没用，很痛苦。。。

781楼舌像

实证用黄连上清丸```````````````````````````````````````````````````````````````````虚证用天王补心丸``````````````````````````````````````````````````````````````````气虚用柏子养心丸```````````````````````````````````````````````````````````````````血虚用养血安神片```````````````````````````````````````````````````````````````````肝郁用舒肝丸

楼主，我失眠快一年了。吃过中药，但是效果不好，现在好的状况就是容易入睡，2点左右就醒了，而且就再也睡不着，状态差的时候就是整夜不眠，整体的食欲还可以。请问我这个该吃点什么药呢？

我最近不吃药了，但要做大量运动很累了才能入睡，而且每天都要增加运动量才疲惫，我是不是一直要这样子啊

抑郁的人，有本事隐身，但木办法隐瞒早醒！

昨晚运动不够累，整晚没睡，我适合运动疗法吗

脑心舒口服液我可以喝吗？不知道会含有西药成分吗

还有现在有点心荒，吃右左皮克一片加曲唑酮一片有一周多。

楼主你好，我最近也失眠了，大概一周了。觉得心脏跳的很明显，总能感觉得到（反正就是跟平常不一样）睡觉的时候，明明很累，却能感觉心跳快，还能听到心跳。之前没有过，平常饮食肉荤都有，吃盐也较少，平日里也会室内运动一下。我好怎么办啊，完全睡不着，闭眼到天明的那种。。这几天想午睡都不敢，怕晚上更睡不着。但是晚上还是没睡着。不知道是不是心脏病啊？或是贫血之类的？

我是入睡困难，晚上不睡，白天也不困，持续两周了。

楼主，为什么我吃两片帕罗西汀和丁螺环酮片还是觉得特别焦虑？

中药也没断

我肝不好，，并且有胆结石，，我也有挺大的压力，，能有什么办法？

楼主，焦虑性失眠，吃欣百达睡得好，停了又失眠，时好时坏，有时候躺下也能睡好了，但好得时候少，怎么用药，要一直吃下去吗？

http://tieba.baidu.com/p/3581479545?share=9105&fr=share

失眠可以战胜！！！

从回家过年八九天了就一直睡不好，有时候都到一两点才睡！感觉心里老是想着怕睡不着，我该怎么办啊

LZ还在吧？我大概失眠四个月左右，最早吃过三片安定之后一直没吃西药，泡过灵芝酸枣仁买过安神补脑口服液都没什么起效，但是有时候只要不望睡眠方面想不在意一般也能睡个七八个小时（中间会早醒）这种好状况持续几天之后某天晚上睡觉突然意识到到要进入睡眠之后本来有困意的也会焦虑到整晚没法儿入睡，我也没有在想什么可潜意识里意识到进入睡眠所以很焦虑很紧张心跳加速，然后打破状态之后也会连续几晚都这样，前两天实在是严重到头天基本只睡到两个小时第二天稍好第三天更严重，扛不住去了医院医生开了左匹克隆吃了一片睡好了一整晚，可是很担心会上瘾以及如果药吃完了又会失眠再次复发

失眠十天 就是睡不着 没烦心事 一开始觉得晚上睡不着失眠了 结果第二天还真睡不着了…昨晚自然睡着了 今晚又玩了…这都6点了 救命 身体一切健康的

@不可能挑战1957 淤血会导致失眠？我一直以为是心情的关系啊？

以前失眠严重的时候，一直不停地读吧里精品帖，希望自己能像他们一样勇敢的面对失眠，也曾发誓等自己走出失眠阴影后，也要把自己的经历写出来，帮助相同经历或同体质同心态的人，摸索滚爬煎熬，终于走出来了。很抱歉，快两年了琐事缠身，一直没来开帖。终于得闲，接下去会碎碎叨叨，文笔不好，但都是自己的心路历程，希望对你有帮助。

如果你还在失眠，你最关心的问题就是：我的失眠什么时候能好？我是不是一辈子都要这样，我这样活着有什么意思？！ 这些问题曾经整天缠绕纠结在我的脑中，现在我就可以很肯定的告诉你:会好的！不要过于担心，睡眠是我们的本能，谁也不能脱离本能。

说起精神病医院，我想没有人是不抵触的，我也是，打死我都不愿意去，去了不是说明我有精神病吗？后来听人说那里发失眠科不错，但我这个地步，害怕失眠比失眠本身更可怕，甚至到了病态，再加上我老公说：是病就要治，不丢人！所以在14年7月初，我去了我们当地得二院。

妈妈的情况跟楼主一模一样 现在我们家人和她都很困扰

去二院的前一天就睡了两小时，整个人状态很不好。医院进去挺安静的，人也挺多，但没有其他医院的喧嚣，大家都是小声说话怕打破这份宁静。我约了专家号，说起来还是朋友的朋友，排了一个多小时的队，见到医生，比较和蔼，心态问题，自己也的确刚经历了人生的低谷，承受了非常重大的打击，所以一直掉眼泪，止都止不住，医生看我这样，就叫我到心理评估室做评估，费用200不到。

刚进去，就看见一个40左右的女的在一个医生的问答下在做心理评估，泪流满面，痛哭不已。我进去后一个女医生接待了我，有几份问卷是电脑上的，还有医生问答式的，心境问题，在那种环境下，有些问题都是直戳内心，眼泪很容易就下来了（唉 我的眼泪怎么这么不值钱）结束后门口等，拿报告，然后再去找主治医生。

评估结论：重度焦虑症加中度抑郁！与医生的交谈不详表，反正开了些安眠药（左匹？）和精神类药物。出医院前，还碰到一个20岁左右的女的，被几个医生和家人团团围在一楼楼梯上，那女的声嘶力竭的喊着我不愿意我不去，吓得我赶紧跑出了医院。

当天饭后吃药睡前吃药，感觉自己和吸毒差不多，明知道这些药对身体有伤害，却又离不开它。离不开也就算了，它还要动不动失去药效 以前吃安眠药我都是偷偷瞒着老公吃的，一被他发现就得上演当着他面把药扔马桶的戏码，这次去了二院，光明正大配了一个月量的安眠药，老公无话可说了。

现在回想，我以前吃安眠药的方式都是错误的。我一般配思诺思，刚开始吃一颗效果很好，第二天就想昨天一颗效果那么好，可能半颗就够了吧，于是吃一半，结果没睡着，折腾半夜又起来把剩下半颗吃下去了，结果还是没！睡！着！火起来又吃了半颗！瞧，我就是这么纠结的人

药效不行了，不敢加药了，状态又这么差，于是求助了我同事。我同事也是个挺有故事的人，之所以求助她，是因为她曾因精神问题而停薪留职两年，在精神病院也住过一年。当时我觉得自己绝对精神出问题了，老公也不理解，于是偷偷联系了这个同事，同事一听，马上说：走，带你去看，我那个主治医生很好。于是第二次来到二院，而且还是直接去住院部的重症区直接找医生，用大铁门加锁的啊！！！唉，我的小心肝，吓得够呛！

前面看到有人回帖说关于减药的问题，我只想说，当时二院第一个医生开我一个月量，当时的说法的就是感觉好点就吃半颗，再好点就是四分之一颗，然后慢慢停，我觉得这种方法对我是完全没用的，我一减药就担心，担心就害怕😨，害怕就睡不着😭，根本减不了。当时我真想自己可以出个车祸，来个失忆什么的，这样我就可以忘记害怕失眠这件事了！

插楼：想起我曾经经常想的一件事。我和我老公说，如果在失去一只手变成残疾人为代价才能治好失眠，我愿意。老天问：如果失去眼睛呢？我慎重的考虑了一会，不愿意。 可见我当时被折磨得多么惨烈啊！！！现在一根手指都不换。

心态是多么重要啊

楼主睡觉了

又失眠了

唉，不知今晚什么时候能睡着

谢谢各位亲的关注，睡醒了继续更，手机党，码字有点慢'后面我会更新中药调理方，当然，最重要是如何调整心态，克服心理恐惧。每个人的失眠史都是一部血泪史，吃药和不吃药都只是辅助作用，真正要强大的是内心！还在失眠的亲们肯定会迷茫，拨开迷雾，你一定能够走出来，因为我都出来了

老戏码，沈医生问的问题基本是上次二院那个专家问过的，唯一不同的是我当时的精神不稳定，哭得更凄惨了，感觉全世界最倒霉的就是我了。（楼主感情上没有问题，工作也稳定，家庭和睦，当时唯一不幸的是，孩子第二次还是没保住，流产了，这是我一辈子的痛了，这也是造成我失眠升级的重大原因）。 医生没有避讳我，直接和我同事说我的状态不好，建议住院。我立马傻了，傻乎乎问多久？最少两个月，还要看后期恢复。瞬间天塌了！！！住院！要和这些会发疯会逃跑的人住一起？我宁可死！

我坚决不肯，潜意识觉得这只会让我更糟糕，我只是失眠而已，加上害怕失眠和焦虑，和那种狂躁症啊痴傻什么总还是有距离的。现在回想起来，真是好危险，住进那里面，医生每天强制喂药，像我这种性格的人，不痴也变傻了。我同事恢复得还好，她是学艺术的，天生完美主义，情感多次不受家里祝福，逼出病来的。不过这种治疗的副作用就是药物强烈压制各种情绪，以后很容易复发，后来不大半年我同事又复发过一次，不详表了。 一般长期失眠的人多伴有焦虑或抑郁，这很正常，不要听到抑郁就害怕，轻度抑郁和我们伤心、难过、高兴其实没有太大的区别，及时排解就好了。 如果你和我一样有这些方面倾向，又要去精神科去看诊，切记调整好心态再去，像我当时的表现，只会让医生觉得很严重，因为他们每天都是接触这类甚至更糟糕的病人，看人起点就不一样，一说住院什么，对我来说简直是雪上加霜，一点帮助都没有，让我走了很多弯路！

文笔还不错唉，差点当小说了

长期睡眠不好的或多或少都有焦虑和抑郁，我有过几个月的严重失眠，几乎一星期睡8小时的样子，吃过一片安定，每天无时不刻都会想到失眠或者跟失眠相关的事，最严重的时候精神紧张到耳鸣了，最后思想上战胜了自己，加上喝了一个月中药。推荐中药和心里医生

睡觉是人的本能，当你在心理上走出失眠，失眠在以后的日子里不会再困扰你

楼主和我好像，想知道你最终怎么好的，我还没完全好，每晚都可以睡，只是时间不长。

看电影去了，更新迟了，继续。当我们陷入谷底时候，身边的人很重要，对方随意的一言一行，都可以是你脱离苦海的救命稻草。第一根救命稻草应该算我同事。我是个要强的人，就是死要面子活受罪。出了医院的门，我就请求同事替我保密，总觉得这个事情要被单位知道了，人人都要用异样的眼光看我。同事很理解，鼓励我坚强一些，并说了她当初怎么怎么着，说我比她好多了，肯定没事。你能懂吗？如果一个有过类似经历的人说你没事，因为她自己过来人，这种安慰的话真的很像强心剂，比普通人的安慰鼓励要好上一万倍，所以，如果你，也正在陷入失眠的痛苦之中，相信我，失眠真的没有什么大不了，不要在意它，不要因为今天没睡好而焦虑，也不要因为今天多睡了几个小时而窃喜，真正的无视它。

医院回来快中午了，同事问我有没有安排，我说没有，我害怕一个人回家，所以一直和同事混在一起。吃饭，跟着她去谈生意，陪她去做头发，晚上去喝茶，我很困很累，但我拼命地去融入她的生活，只要稍有间隙，我的脑子里就会浮现白天医院那些重重铁门，很害怕很迷茫，有种身处喧嚣却又格格不入的感觉。回到家很迟了，吃了刚配的安眠药睡下，半夜三更做噩梦哭着醒过来，抱着我老公嚎啕大哭，我老公拼命安慰我，说那里的医生司空见惯了，夸大了病情，用冷漠语言杀害了我之类，让我以后再也不要去这个医院……后来又补吃了一颗安眠药才睡着。可能是那天晚上我的情况吓到我老公了，他开始真正意识到我的问题，我老公算不上细心体贴之人，哄人都不会，最大的缺点是没有耐心，从那天以后，在开导我这件事情上展现出了前所未有的耐心，随便开导我说话持续一两个小时不下话下，而且可以举各种身边的例子，以小见大，后来近两个多月，在小区楼下经常可以看见我们两个人是身影，早上、中午、傍晚、半夜，只要我开始焦躁难过，他就带着我去散步，然后他叨叨叨叨，我就跟在他后面听着，所以我老公是我救赎的第二根稻草。

第二天醒来，饭后开始吃医院配的进口抗焦虑抑郁的药，第一次吃了感觉还好，到吃第二颗的时候，就感觉整个人不是自己了，怎么形容呢？唔……你身体内的情绪是在波涛汹涌，但是你表面是波澜不惊，麻木，但脑子里像无数个人在说话。当时感觉不对劲的时候，我记得我老公刚好要午睡（因为晚上被我哭闹他也没睡好），我刚喊我老公名字，他一回应我，我就摔倒在地了!是真摔啊！ 老公说这要要害死人的，坚决制止我再吃了。直到今天我还一直很庆幸我老公的决定，也庆幸自己的体质排斥这类抗抑郁的药物，因为这种要一旦吃，就最少要吃三到半年，而且很容易复发，很多人一辈子都不能脱离这类药物，我同事就是一个活生生的例子。所以奉劝失眠初期中期的亲们，千万不要滥用各种西药。

期待楼主接下来的经历。我现在能睡着，但是睡了跟没睡一样，早上起来眼睛干涩，思维清晰，早醒，不知道怎么办。经历过很多，信心被一点一点磨掉了

期待更新

辛辛苦苦手机打了一段，怎么没了？度娘吞楼了！

插楼说一次我去看心理医生的经历。是在去完二院后大概个把月吧！当时我断了所有西药，只喝中药调理。我老公认为我生理上已经在靠中药调理，心理上也要专业医生知道一下，因为我那段时间太会钻牛角尖了，睡不好脾气差，老公稍微语气不好就拼命掉眼泪，严重的时候有想一死了之的念头，但胆子太小不敢自杀，坐在车上的时候总是期望来场车祸，这样我就解脱了，死得体面，家里人还有钱赔。这种话不敢和别人说，但这种想法经常会冒出来😱。有时候绝望了动不动就说离婚，不愿出门，自卑，不得已出门了，走在街上看着汹涌的人群，我总在寻找哪些一张张陌生的脸中有没有我的同类，她会失眠吗？他有我惨吗？自己给自己营造了一个悲惨的世界。扯远了，本来老公要带我去上海看心理医生的，一拖再拖，无意中发现我家附近的一个大型中药店楼上有个什么什么治疗调理中心，其中第一项就是调理失眠。上楼，整个地方大概150平方，进去就闻到一股类似檀香的味道，加上轻柔的音乐和古色古香的装修，貌似很高大上。一个妇女导医带我到一个胖胖的中年男人办公室，姓啥忘记了，手上和脖子上都挂了佛珠和菩提（有段时间我玩过这个，所以比较关注），穿白大褂。就交流了大概5分钟，主要内容是:没有无缘无故的失眠，肯定是我有心结，要我先做一次心理辅导实验课，300一小时，两小时一次，如果觉得有效后期再交一至两万心理治疗费和穴位按摩费。然后给我看了厚厚一叠病历记录，有因小三离异而失眠的，有因太胖减肥抑郁的，当然病人资料是保密的。因为胖医生接下去还预约了心理治疗，所以我被排在第二天晚上6点。饭点啊饭点！还是胖医生牺牲吃饭时间挤出来的！你看懂了吗？挤出来的！靠，300一小时啊！真赚钱！

第二天早早吃了晚饭，来到了咨询室。带到一个小房间，坐下听指示做了几次呼吸放松练习。然后开始。（全程闭眼睛）第一个问题:闭眼想象，你的胸口中有一杯水，这杯水是满的还是一半还是很少？我说三分之二。接着继续，杯子是方的还是圆的？我说你刚刚给我用一次性杯子倒了一杯水，我脑子里都是你那杯水的样子，所以是圆的、三分之二杯、温热的……胖医生估计很无语。没看他表情。然后从家庭、感情、事业、小学、初中、大学、印象最深的事、最后悔的事等等漫天聊，觉得我情绪有波动就在本子上记记。我觉得胖医生引导得挺累，其实我最大的伤痛就是没保住孩子，这个伤口是聊了半小时才被他找到，然后针对这件事开始开导。最后的医生说我防备心太重，每回答一个问题都已经斟酌过答案。这样一个小时过去了，可是我付了两小时600大洋啊！？原来第二个小时把我带到边上一个房间，地上有泡沫垫，然后开了一种听不同语言的音乐，很响很响也很劲爆，让我盘坐地上，大声说话，最好要痛哭！说出不如意的事，大声发泄，刚开始我讲话很轻，然后胖医生不停在边上喊，等我开始大声哭啊说话啊，他就离开了。

楼住等你的中药方

靠！！！又被吞了！！度娘吐出来！！

你好，帮帮我吧，我真的无能为力了

期待

等更新

其实失眠有时候是心里问题

帮楼主暖贴

楼主你是吃中药好的吗、我现在每晚吃半颗美时玉、医生说我有点抑郁焦虑、现在睡眠好点了、就是白天胸闷、手有点抖、你能给我啥建议吗

我想问一下吧主在哪

楼主吃过安眠药吗？

我的断药经历可能在有些吧友眼中真的不算什么，但真是把我老公和婆婆吓得够呛！前面说过以前失眠我是偷偷吃安眠药（思诺思）一般是实在熬不住就去医院配，一盒好像就7颗吧，医生也不会给你多开的。所以我一般都是吃几天断几天，从来没连着吃超过一星期，就怕药物依赖。2014去过二院以后，两次都开了一个月的安眠药，共两个月，中间断过两三天，加起来将近连着吃了40来天。越吃到后面越焦虑，药效也越来越差，每天数着日子，不停在网上查安眠药的资料。当时真希望有一种安眠药，就算有药物依赖，但不要有耐药性就好。还很天真的想去美国搞点安眠药来，因为经常在电视上看见外国人睡前吃安眠药，跟吃维生素似的。那段时间焦虑到什么地步呢？刚好我有近两个月的假期，我从早到晚除了吃，脑子就是失眠这两个字，真的一点都不夸张，我不看电视电影，再好看的剧情都不吸引我，不出门，不购物（要知道我是很喜欢买衣服的人，每周必买），不玩游戏（我玩魔兽世界），任何以前热衷的事情都丝毫提不起兴趣！这和抑郁症症状极其吻合了！虽然吃着安眠药，每天能勉强睡四五个小时，质量非常差，还天天担心耐药（已经加到两颗），老公不停开导我，建议我断药，不要被这个药给控制迷失自我。第一次尝试慢慢断，1.5颗到1颗再到0.5颗，没用，到1颗了我心理上就承受不住了，总觉得肯定睡不着，所以慢断失败。 第二次尝试速断，给自己下最后的通牒。当时我在老公老家外市，老公下班赶过来要两个多小时，为了开导我，那段时间我老公都是奔波在回老家和上班的路上。选了一天老公睡老家的日子，白天各种发誓，各种心理建设，到天黑了，心却开始慢慢恐慌。我老公说你大不了今天不要睡嘛，他陪我到天亮。我说好。然后一直聊天。11点 12点1点，哭闹过几次，老公各种安抚，2点3点我喉咙都哭哑了，然后我就直接躺在地板上打滚了（真奇怪自己当时怎么了），我说我坚持不住了，我要吃药，我等你去上班了再断，我不要你再我身边干扰我，老公那种恨铁不成钢的眼神，我现在还记得。于是3点左右吃药，第二次失败。

第三次，选择老公不在老家，公公婆婆不知道我的事情，老公就和他们说我最近心情不好。这次真是破釜沉舟啊！我把安眠药恶狠狠地一颗一颗挖出来，又边哭边发誓着扔进马桶里冲掉，加上老家在乡下，配药不方便，断了自己后路！老套路，白天就开始各种发誓，就差写血书了。然而，并没有卵用。那种度秒如年的感觉，我真的无法用文字来形容。吧友们肯定能够意会。折腾到2点左右，我已经无所顾忌了，本来哭闹都是压低声音的，不想让楼下的公婆知道，那天晚上已经控制不住。婆婆觉得不对劲，上楼来查看，她一进门，我就扑到她身上去了，然后边哭边说自己的事情，毫无隐瞒。婆婆很心疼，也很生气，怪我们瞒着她（婆婆当过十几年的小学老师）然后两个人就坐在地板上开始聊，一直聊到快四点，我情绪稳定了一些，就催婆婆去睡觉了。然后自己继续扛着，到5点多钟，整个都不好了，冲到楼下就去开大门跑出去了，婆婆明显也没睡，一下子就追出来了。村子附近有条河，我跑到河附近，婆婆就追到我了，夏天的5点，天已经亮了。如果婆婆没追到我，那种情况下我会做什么呢？我真的不敢想。这个失眠劫难中最大的功臣就是我的婆婆，没有她不能说我走不出来，但一定没有那么快走出来。明天继续更断药后续，睡觉了，各位吧友晚安。

在吗老师

我17岁失眠三周多了 吃过西药没有用，现在满脑子都是想的失眠这个问题导致我心情极度不好做什么都不开心，我害怕抑郁，救救我吧

打快了，发出去才发现好多错别字，请见谅哈～～

回到家，吃了婆婆临时准备的早饭。奇怪，我不知道我是不是特例，就算在失眠抑郁最严重的时候，我的胃口还是很好，每餐保证一大碗饭，所以当时虽然瘦了几斤，但瘦得刚刚好，现在就属于偏胖一点。因为我一直心理暗示自己，人是鉄饭是钢，现在自己心理不够强大拖了后退，但我一定不能让自己的身体再差下去！看到有些吧友给我留言说身体消瘦，身体变得很差，我很是心疼，你们真的要好好爱惜自己的身子，没有胃口也要变着花样多吃点，如果你的身体垮了，什么内分泌混乱、脱发等等都会随之而来，那真是离康复会越来越远！

继续。婆婆让我睡一下，我说睡不着，于是就躺在地板上听电视，因为眼睛很肿很痛，只能听电视了。很清楚的记得，当时电视演的的是陈浩明济公活佛，选这个是因为它够搞笑够无聊😊那个胖和尚出来的时候，我就拼命让自己笑一笑，听着听着，竟然睡着了！！！真是大惊喜啊😱我已经做好断药后三天不睡觉的心理准备了，结果竟然让我睡了一个多小时！天呐！太狂喜了！40来天来第一次靠自己睡着！马上打电话告诉老公，那种感觉比中了500万彩票还高兴！活都要活不下去的时候，💰算个屁！ 老公趁机好好鼓励了我一番，什么断药没有想象的那么可怕，你一定可以拜托它之类云云。告诉我晚上一定要坚持下去，明天他就回来陪我了。

刚下了手机百度贴吧 希望吞楼的现象不要再发生了

明天再来具体解释其中的一些内容，晚安，祝大家好梦！

坚持不下去了，一直不想去看医生，害怕吃那一堆西药。可是每晚醒了脑子里就停不下来，我清晰的感觉到腿一阵阵发软，手上也没有一点力气。心情很烦躁，为什么我战胜不了自己的心魔，一定要去医院吗

睁眼等到了天亮，耳鸣起来了，很害怕，不知道这样下去还会有多可怕的情况发生。

楼主，你经历的我都经历过，有过之而无不及，我甚至要去我们这里中医院住院，输营养液和吸氧，真的连呼吸的力气都没有那样窒息频临死，严重失眠到现在已经差不多6年，靠吃抗焦虑的药，不吃根本睡不着，吃了好的时候睡得最多四五个钟头，质量还不怎么好，人消瘦得很厉害，我现在坚持顿汤喝有一个月了，那些焦虑症状慢慢消失了很多，不像以前那样一睡不着就很焦虑很恐慌和窒息

楼主真的好热心，写了这么多。我想问哈我每次入睡前，就是快要睡着的一瞬间总是会身体颤抖一下，突然惊醒，特别清醒。这到底是怎么回事？该怎么办呀？

楼主内心如何强大？请指教

楼主我要加你，帮帮我可以吗

我不懂医，心理学也不好，能做的是结合自己的经历总结出一些经验，让你们少走一点弯路。你说说自己的情况，看哪些地方我可以帮助你。

继续更。断药第三天，晚上散步回来，实在是太累太累。我觉得自己真是在挑战人体极限，人可以几天不睡？人几天不睡会休克？人几天不睡会不会发疯？这些问题我拼命在网上搜索，各色各样的答案都有。老公说，不要怕，你晕倒了我会送你去医院的。我说晕倒也好，那我不是刚好可以睡觉了吗？不要送我去医院😭😭 结果，那天晚上10点不到我竟然睡着了！！到早上六点才醒过来！狂喜狂喜狂喜！看来我没有完全失去睡眠，只要人累到极限，还是要休息的。 后来两个月左右都是不停地反复，有睁眼到天亮的，也有睡个三四个小时的。有几周平均每天就睡两小时。怎么熬过来呢？

你有没有总结过失眠患者一天24个小时，哪几个小时最难熬？我个人而言，不上班的日子里，最难熬的时间段是中午12点到2点左右，这个时候家人都要午睡，还有就是晚上11点到1点 个3到5点，这几个时间段我特别焦虑，情绪也非常难以控制，当然整个晚上都是不好的，只是以上的时间段是顶峰。

病来如山倒，病去如抽丝，去失眠需要一个过程，特别吃中医，中医学中病是表症，人是根本，所以吃中药不能急

中午找知了，回来后开手机录音，每天都录，自己和自己说话，鼓励自己，然后一边一边的听。然后打太极或是读文章，把下午安排得满满的，不要让大脑有时间去想那些负面的情绪。

回去上班以后，晚上焦虑的时候，就独自去离家不远的医院急诊室门口，看着很多因车祸送来满脸血淋淋的人，一遍遍对自己说，你比他们总好点，老天爷没让你得癌症，没让你出车祸缺胳膊断腿成植物人，让你有疼爱你的老公，长得也还漂亮😁，要知足，就算剩下的生命每天就睡两三个小时又怎样呢？不要太执着，英国首相铁娘子每天也就睡四五个小时！

后半夜3点左右焦虑烦躁到极点，我就去叫我婆婆，我婆婆一叫就醒，然后到我床上，躺在我边上，听我倾诉，说她儿子哪些地方对我不好，说自己工作上的不如意，不停地倒垃圾。有段时间老公要参加一个比赛，为了不打扰到他，就让他睡书房，基本上每天晚上都要去叫我婆婆，在寂静的夜里，我太需要有个人和我一样醒着，听我说话。日复一日，我就是这样慢慢好起来。

补充：发泄很重要，长期失眠的人内心垃圾太多，早上吃完早饭我还要去河边扔石头，好像扔出的不是石头，而都是自己身上的负面情绪。

当你不再害怕失眠，自己能接受失眠要与你之后的日子为伍，当你每天脑子慢慢减少失眠这两个字的出现，那么你离康复不远了。

多试几次，我就是害怕太多的东西，怕睡不好会发疯，怕睡不好有黑眼圈皮肤差，怕睡不好身体会垮掉，害怕找不到对象……一样一样把害怕的东西去扔掉！

楼主，我今年29岁，2009年失眠过一次，好点了，去年又犯过一次，今年四月又犯了一次，我就是有时入睡困难，现在就是睡不长五六个小时，要醒一两次，每次不好就去看个中医，吃两个礼拜，就好点了，西药基本不吃，感觉阿普挫轮吃半粒就特别有效，一觉七八个小时，心理科医生诊断适应性障碍不用吃西药，但是失眠这个概念加轻度焦虑一直伴随着我这两年。

楼主，我想说我29岁，我是适应性障碍，一改环境无论生活还是工作，就犯失眠，我们这种人都是智商偏高，敏感，我还是个29岁的没恋爱的挫男。

楼主是哪里的？好想跟你谈谈

我是焦虑、脑子会胡想乱想、看电视不能集中注意力，工作时好点，吃安眠药半年了（氯哨），脑子经常会想着失眠的事，按你的经历，安眠药我能戒掉吗？你说要超乎常人的毅力，确实，我试过不吃，要几小时后才能浅浅的做几个梦。怎么办？

看了楼主的文，那些痛苦和纠结过程好相像，好在你已经熬过来了，而我还在抗争的路上

我已经看了很多遍了，楼主快更新吧

其实也明知是压力导致失眠，可就是没法调整心态～

想知道楼主后来还耳鸣吗？我失眠半个月就开始耳鸣 耳鸣又加重失眠 现在对耳鸣和失眠都有些焦虑 但还没有楼主以前那么严重

平时上班早上7点的闹钟叫不醒，今天难得休息，6点却早早的醒了，所以睡眠真是不是我们心理想法所能控制的。接受自己的身体，接受自己的睡眠质量，是缓解你的焦虑重要一步。

以上茶饮除了莲子心茶，都可以长期喝，才会初见成效。

又被吞楼，表示非常不爽，洗衣服虐待衣服去！

楼主喝生地茶或丹参茶不是更好

支持

我比你严重，基本好了，现在每天吃两片‘阿普’，我好睡前散步，看看星星，吹吹晚风。爱大自然，心胸豁达就好了。我就是这么好的。我小时胆小，初二同学说我傻，我生气，发奋学习，自闭，高中严重了，小便有了问题，有人尿不出来，幻想征服世界，1986年落榜，成绩分数太低，复读学校不要我，后来托熟人才上，1987年在开封高中复读班遇到刘广顺老师，他点拨我们差生爱大自然，我放弃高考，上个技校，天天去湖边看风景，和小树倾诉烦恼和痛苦，枯萎的心灵感受到生活的美好，有了生活的动力，慢慢从自闭爬出来，干干活，今年48岁了。我这两年会上网后，在抑郁症吧，听说亚斯伯格症，我百度一下，和自己对照，我觉得自己就是亚斯伯格症。我在亚斯伯格吧，写了自传，加精的，很好找，请看看，希望互相帮助。

我失眠三天，刚买了佐匹克隆，要吃吗

3、饮食其他方面。 A、断辣。我喜欢吃辣，菜无辣不欢。后来自己学习了一些养生知识，说辛辣伤阴，阴虚则少眠。于是，我老公严格控制我吃辣，把家里所以辣椒酱（农家自制我的最爱）～全部丟掉！买菜坚决不买辣椒，美味的爆炒小龙虾只能路上闻闻味了，那段时间的菜真是无味哦～还好还好，我现在又恢复稍微能吃点辣了。B.几乎不吃热性水果，多吃凉性水果。阴虚火旺的人不适合吃热性水果。我曾经吃一个荔枝都要遭受我家户主大人的鄙视，执行起来真是铁面无私！C.经常炖甜品。银耳～莲子～清凉静心养阴，加米仁百合红枣炖汤，那段时间我一般每周吃三次左右，养心补血，适合失眠患者，我买的小炖锅，晚上炖上去，早上带到单位吃。因失眠导致皮肤差的妞们，可以行动起来哦！治失眠又能美容。坚持3个月以上。

找到一个失眠比我久的心里也好过了点，为了句“会好的”我苦等了八年，要不是这句话估计我早跳楼了

我之前也是被失眠困扰了很长一段时间，最近去医院检查，接受治疗了几天，效果还行，晚上基本是能睡的，没那么痛苦

从头看到尾，虽然只有5页，但是走心了我是高三复读那年落下的失眠，想想小时候睡眠也不好 经常做梦后来到大学四年我觉得睡眠调整的不错只是偶尔失眠，我觉得当时睡眠有所改善应该多亏了大一一年的晨跑吧后来毕业了，失眠就越来越严重，前两年是一阵子能睡好一阵子失眠但是失眠也是前半夜煎熬后半夜都能睡得着这一年是失眠就是一整晚难眠看了很多中医 前段时间直接辞职好好调养，辞职前十几天到头就睡 后面又开始了。。。我是中午白天都能入睡 晚上很难熬总觉得自己有心魔 到晚上就开始心慌，但是相对之前失眠那种焦虑和不安甚至焦躁要好很多就算睡不着也会闭眼不去想起他的 这段时间看了上海的中医 开了半个月的中成药 加上一个星期跑步三天慢慢的睡眠有所改善，现在就是入睡困难 只要有人陪我聊天 给我讲故事 还是睡眠不错的觉得中医+运动 对失眠还是有很大帮助的 其次 心态真的很重要刚刚看到卤煮说酸枣仁有效果，立马去某宝买了半斤试试~自己也很喜欢吃辣 无辣不欢 现在看着是要戒掉啦！谢谢卤煮 我会继续跟帖的 看着帖子很暖~~~~

等你的更新

打算先断网，再读几本有关自制力的书，锻炼强度增强一倍，平时少动脑，估计会使我的失眠稍稍改善

楼主有微信吗，我的15270025053

楼主有微信吗？我想跟你讨论一下.我的微信15270025053

不知不觉吃了快9个月了，从什么时候开始我的手脚心竟然不发烫了，这么炎炎夏日不发烫以前我想都不敢想！真是意外之喜啊😱困扰我这么多年的问题竟然慢慢在消失，我不能说一定算是枸杞的功效，但跟它肯定脱不了关系，这是我每天唯一坚持的东西（中间偶尔回老家忘记吃几天）误打误撞了，现在我感觉自己的头发也密了一些。如果你也有和我相似的症状，不妨试一试，东西不贵又养生，也许也能给你意外之喜。

这些日子我也算吃了好多斤枸杞，推荐选购窍门：枸杞并不是越大越好，越大越鲜亮，价格贵反而有染色和硫磺熏过的风险。我有一次买了一罐价格贵个头大的枸杞，吃上去味道反而怪怪的。挑选枸杞要看枸杞果柄那里有点淡淡的白，要选干瘪一些的，颜色正常。好吧，就这些，手机打字伤不起啊～～～

楼主现在焦虑情绪跟躯体症状都没有了吗

楼主，我是大二的一名学生，失眠2个多月了，期间吃过中药，偶尔吃几个佐匹，2个多月很困，燥热的夏天没睡过午觉，晚上偶尔会吃些药，坏点能睡4个小时左右，好点就是7个小时但是就是失眠本身把人压抑，害怕的，自己也开导自己开导不来，现在搬出宿舍住了，昨晚吃药入睡了，焦虑了一天，流了一天眼泪 害怕一个人，也会畏声，多少次都想这如何死去，只是下不了这个决心，每天一睁眼就是煎熬的一天 不想持续这种痛苦

偏头痛和失眠症一起来是不是要死啊

你怀孕的时候失眠吗

楼主加下微信号吧15639109201我妈妈快被失眠折磨疯了，现在浑身都是病

楼主帮帮我，重度焦虑，重度抑郁，还有强迫症，我在吃西药，这两天好难受，十几年的失眠历史，睡眠质量不好，睡多久都不解困每天精神都是萎靡不振，耳鸣，思维迟钝，记忆力很差

我有个朋友，他一到夏天就开始失眠了，感觉就是夏天的这一段时间，而且经常吃失眠药，要怎么才帮到他……

他说他一到晚上就把一件小事无限放大，然后导致睡不着

楼主更了叫我

最近认识了一些吧友，聊起来第一感觉就是对方都很焦虑。每个人都急于摆脱失眠的噩梦，希望我能给他们很好的建议或药方，最好一劳永逸，永不复发。

其实我想说，如果你想让自己好起来，不再依靠西药，你就要给自己的身体足够恢复的时间，保持耐心，中间肯定会有反复，要有心理准备。吧里有很多精品贴，需要你细细用心品读，我曾经摘抄了半本大笔记本，晚上睡不着焦虑的时候会拿出来一遍一遍地读。除了一些心理暗示手法，我还摘抄了好多个比我惨多了的案例，人性就是如此，别人的悲惨生活让我心理平衡，不幸的人都能走出泥沼，更让我变得坚强！

理论性的东西我说得不太好，请大家看精品贴。我来说说后期晚上睡不着我是怎么排解焦虑的。这个后期指的是我睡眠恢复了一些，公公一个人在老家，我觉得很不好意思，就催婆婆回去了，婆婆回去前反复说，要是我晚上难过给她打电话，她第二天会过来的，说得我眼泪都要掉下来。那段时间我非常依赖婆婆，老公上班很忙，加上有时候我老公会说些我不爱听的话或稍微不耐烦的表情，我就受不了，一点都不行，那时候简直是只敏感的刺猬。婆婆就不会，就算半夜三点去叫她，她马上会来我房间，然后听我巴拉巴拉，适时安慰我几句。所以那段时间焦虑抑郁的情况有很大的好转，加上上班分心，睡觉基本每天可以维持在4到5小时左右。刚送完婆婆去车站，回来路上我明显很低落，老公安慰我说以后睡不着他晚上陪我讲话，才怪！每次讲着讲着他就自己睡着了！

我的失眠问题主要是入睡困难，只要能睡着，就算中间醒过来很多次，还是能继续睡着。婆婆回去后，我告诉自己真的要靠自己，要坚强，要勇敢。可惜😭，婆婆回去第一天我就彻夜未眠，一点都！没！睡！！真是晴天霹雳！我不是已经可以睡四五个小时了吗？！我实在是不能接受。

横插一句：突然想起来，酸枣仁买来要稍微炒一下，表皮微微有点焦，然后再磨粉。如果没有磨粉机器，可以直接把酸枣仁敲裂也可以。

这贴估计能加精了

从头到尾细细的看了一遍，非常好的帖子，通俗易懂，文笔也不错，收藏了，慢慢体味。本人失眠已经七八年了，现在天天依靠左匹和归脾丸才能入睡。不过年龄比你大多了，估计和你婆婆的年龄差不多。你有这样的好婆婆真是难得。为你骄傲！

楼主简直就是在述说另外一个我自己。除了婆婆陪这点，其他的心理历程是如此的相似。

继续码字。失眠者为什么怕反复？自以为千辛万苦晃晃悠悠快要走完这独木桥了，结果抬头一看原来还在起点！如果有人能告诉我，你的失眠一个月或一年或五年或十年就能好了，至少我有个盼头，我熬呗，总能熬出头。可是没有。未知才是最可怕的。以后这样不眠不休的日子也许回一直纠缠你，所以我们焦虑，我们害怕。

这就是为什么说害怕失眠比失眠本身给我带来更多伤害的原因，你无时无刻被失眠的焦虑所折磨。和婆婆打完电话后，下午事情少，我就开始琢磨以上这些内容，并把它们都写在了笔记本上。我对自己说，这段时间你能睡，虽然睡得少，虽然质量也不好，但说明我睡眠功能没有问题。那么现在面临最大的敌人是谁？是害怕失眠这种焦虑，你瞧，现在才下午两点多，你已经开始担心八小时以后的事情了，你怎么能好起来呢？你好歹也是个新时代女性，文化知识也有那么一点，为什么就陷在这个坑里爬不出来呢？

开始行动吧！我给自己做了几个方案，并且严格执行。一个是睡前方案，很简单，就是睡前一小时去散步，不到9点半不到房间，减少看见床的恐惧感。躺到床上不玩手机（有新闻说睡前玩手机影响睡眠），就看书，大量的书堆在床头地上，各种类型，但不看关于睡眠的书。在这里推荐一本老罗的书《我的奋斗》，老罗就是做锤子手机那个人，是个传奇人物。很多次夜深人静时，我都看这本书，一次一次，还是被里面老罗背英语单词的情景给逗乐了，原谅我笑点低。

睡不着就看书，有了睡意再躺下去睡吗？可是我一直没睡意，脑子一直不要睡觉。

很无聊吧？但很效果。有一次晚上两点多，我就盯着马路边，我说步行过5人后，就上床睡觉。结果，等啊等啊，就是只走过去3个人，怎么办，说到做到，继续等，等了一个多小时，估计是麻将馆牌友终于歇了，一下子走过来四五个人，哈哈超员了！于是很圆满的回到床上，一下子就睡着了。为什么？因为不焦虑，脑子里暂时没有失眠这件事，注意力转移了。也许这些小方法对你不一定有用，但是，我只想用这些小事证明这句话 ——如果不焦虑失眠，你就不会失眠。

对，失眠多数是心理因素，焦虑型失眠

说了这么多，楼主是怎么好的呢？我失眠2年，黑眼圈已经非常严重，不敢自己照镜子，楼主有这方面困扰吗

楼主你好。我也是严重的失眠症患者，去年由于工作上的不顺导致失眠。至今已经10个月了。前5个月主要考抗焦虑抗抑郁和安定类的来维持睡眠。后来戒掉西药。改用天王补心丹和知柏地黄丸。四五月份已经每天可以睡5个多小时了。但从6月份开始回广东上班。天气炎热，又开始整夜失眠。我的症状跟楼主很像：主要是阴虚火旺，心烦，五行烦热。晚上出汗。现在每天在熬中药调理，主要是滋阴清热的药。心理上的焦虑不如以前明显。请问楼主我该怎么办呀！求指点。

我口苦，嘴干，牙龈萎缩，口腔

失眠不可怕，，vip电视剧电影随便看！！

楼主，我现在17岁，睡眠不好两个月了。起初是有次睡不着担心以后会不会也是这样。（我妈也失眠十多年）在学校心情特别不好，也吃过几天安眠药，不过好歹有男朋友安慰。前段时间睡眠改善了很多了，心情也愉快。不过放暑假回家，又睡不好了，大概每天都没什么事做。我和你一样喜欢哭，这两个月哭了好多次，眼睛都是肿的。不过经常晚上哭完之后就睡着了，容易醒，醒了又睡不好，还爱做梦。男朋友也不在身边，觉得这样生活没意义，每天心情都不好。我该怎么办呀，好想回学校！

没人来了这个帖子

楼主，可否冒昧请问你失眠多久，用了多久走出来啊？

你们都好严重啊我也要好好注意

请问老中医在哪里

羡慕楼主，身边的人都很有心。相反我焦虑就是因为对象 老吵架很累想来想去，也没法发泄

今天白天太忙了，忘记更了，现在马上码字，稍等。

不焦虑，不烦躁，心情很平和，躺了一个小时了还睡不着，怎么办呢？个人建议不要玩手机，别问为什么，理由太多，上网查。我提供对我比较有效的方法：1.听广播剧或相声之类。本来我是听收音机的，因为手机听方便。但是你知道的，收音机的报时实在太讨厌，滴～～一点整～～滴～～两点半！简直就是催命钟，不焦虑也要变焦虑了。后来我下载了广播剧和相声，不要太多，太多会有新鲜感。我就是三四个反复听，听着听着就睡着了。不要把耳塞塞耳朵里，放离耳朵略远一点，夜深人静能听到的，这样睡着了不受干扰，醒了耳朵也不会痛。学生党可以把最无聊最需要死记硬背的学科老师上课录下来，边复习边催眠，一举两得了。😁😁😁

这两个方法适合不焦虑失眠情况下实施，如果焦虑的话，那就是听不进也坐不下，还不如起床走走呢！

到现在还没有睡着！第七天了！中药都喝了两天了没救了吗？？？怎么会突然这样？

你还好，至少还有个老公听你说心事，我虽然失眠还没有到你那么严重，但我总感觉我也快了，因为我身边连个可以说心事的人都没有，因为失眠，满肚子的焦虑，心酸，痛苦无处宣泄

失眠了

楼主你好 吃的些什么药可以告诉我吗 睡不着从

楼主现在喝什么保健品

我从2005年10月左右开始失眠，直到2016年的今天任然无法拜托。感觉失眠要在人极度放松和开心的时候才能治好。大一暑假曾经有过7日连续睡着超过9小时的记录，那时候感觉如果能在当时的环境中住在一年到两年。我的失眠应该可以彻底解决

我高二上学期没多久因为压力太大失眠了，到高三失眠压力大到整天胡思乱想，总是去想到底是去挑楼还是离家出走。因为我胆子太小每天想的这两种都没发生。最在高考前1个多月我跟我老爸说了自己严重失眠的事，想呆在家里复习，没想到老爸居然答应了。当时那个后悔啊，我一生都不会忘记，当初高二失眠的时候就不想读了，那时候就跟老爸说该多好啊。现在失眠把我身体毁了，只要有一点点压力就睡不着。身体毁了，工作也没法做。内心痛苦，压力大。

错字太多不好意思。当年初中在我生命中根本就不存在失眠这个概念。感觉失眠像一种慢性病，不是一两个月睡着就能恢复的，这个东西压力一大就能死灰复燃。说白了失眠就是压力大到超过承受范围引起的，而且失眠的人还有点像轻微的精神分裂症。

失眠这么多年来只吃一粒安眠药，一只安神补脑液，因这两次尝试都没效果，从此再未吃过一次药

我是去年补习时遇到失眠，整夜整夜睡不着，天天能做的事情就是哭，也喝了很多中药，西药，还是不行，后来转会我原来的高中补习，就好了，但偶尔失眠，也没有当初的可怕，但是现在，它 又 复 发了，感觉整个人都抑郁了，找不到人去开解自己，天天胡思乱想，感觉自己的未来一片黑暗，哎，是不是中邪了

楼主什么时候还更新

谢谢 我怕自己坚持不下去了

谢谢楼主，每天都等着看你的更新。最近重读大千的贴，发现了你当年的回复。这是恍若隔世呀。

培训中，躲在最后一排更一些。这一楼就‘’失眠要不要吃安眠药‘’说说自己的看法。西药也不是洪水猛兽，要用辩证的眼光看待。这是一个很严肃的话题，希望吧友们看到这里可以多多发表自己的看法。关于是否吃安眠药，主要分两种情况或两类人来议。一、哪类人或哪种情况下不适合吃安眠药？在吧里看到一个帖子，提问午睡睡不着可以吃安眠药吗？这个问题我就只能呵呵了～～晚上睡得挺好，就是午睡看别的室友睡得香，自己挺困却睡不着，就要联想安眠药，简直在这里拉仇恨！！！这类人最好祈祷晚上不要连续失眠，否则陷入泥沼拔都拔不出来。

所以，建议失眠初期的人不要立即尝试吃安眠药，先去根本上查查一下原因，是生理性，那就调整作息和饮食，如果躯体持续不舒服导致失眠，如头痛之类，那就要去医院做一个全面检查。有一个朋友的弟弟头痛失眠很长时间，结果检查出来脑部长了个肿瘤，所以检查排除躯体内外病变也很有必要。心理问题，那就更不能急急忙忙配安眠药，失恋啦工作压力导致失眠，这些是需要情绪疏导的，不是压制。看过一个南京著名心理咨询师的视屏（以前只是在收藏夹里，后来换电脑就没了，可惜可惜，一下子还找不到了，否则可以推荐到这里）案例病人是一个医院护士，失恋导致失眠，因为自己是医护人员，所以拿到安眠药比较容易，结果到后期，失恋阴影早已不成问题，却陷入对安眠药的极度依赖，最后一次性吃了一瓶安眠药，还好抢救及时。

提到这个护士案例，只想告诉那些初期因为各种情绪或压力失眠的朋友们，逃避不是好方法，要敢于发泄心中的负面情绪，不要急急忙忙去医院求医问诊，我去医院10次有9次里，失眠科的医生都是直接给开安眠药加点中成药或西药，我们像宝贝一样捧回来，以为是脱离苦海的救赎。殊不知，解决不了根本。

帮顶

二、哪种情况和哪类人需要暂时用安眠要缓解？1～纯粹为了倒时差和旅游认床等，这个不详表。2～非常焦虑，几天几夜几乎没怎么合眼，生无可恋，想死的心都有了。这个死不是随便说说的累死了，困死了，烦死了，是真真正正对自己生活很绝望，到这种地步了，活都要活不下去了，就先不要顾忌什么西药的副作用和依赖性。先配点安眠药，暂时缓解一下，让自己的身体缓一缓，有助于缓解焦虑。抗焦虑抑郁的药先不要吃，睡好几晚后，再调整吃药方案。记住，安眠药不是什么洪水猛兽，不需要避如蛇蝎，不长期吃不会有依赖性。请吧友们自己对号入座，根据自身情况调整康复方案。个人意见，仅供参考。

在坐长途汽车一口气看完你的帖子觉得受益匪浅，写的很好，我失眠十六年了今年刚三十，也 吃过好多药各种药，最近这半年内时好时坏，很少有一夜不眠的情况了，总之比以前好多了，现在每天晚上一颗复方酸枣仁胶囊，四分之一的思诺思，晚上基本能睡四五个小时，我觉得失眠的人首先生活要规律，其次要有个好的家庭环境。

写的真好👍

我老婆的情况和你差不多，能单独交流一下吗？

可以加微信吗楼主 我的体质跟你差不多

感觉容易失眠的人都是心理作用强的人 我就是 :)

我也焦虑失眠一年了，现在好多了。自己慢慢调节，锻练的。相信大多数病都会好。首先放松自已，然后总结自己的生话习惯，适当调节，即可。

顶，好贴，看了感觉像看小说

免费

我心理问题大一点，吃中药真的管用噢

继续更。

想知道楼主怎么停药的，抗抑郁药。我吃的是黛力新

楼主真棒

我现在睡不好就担心会不会影响心脏 这就是我的心结 楼主对说不好会不会造成身体真正疾病怎么看 我看医生也说我焦虑症

银耳红枣红豆汤，喝了对睡眠好，适合夏季喝。冬季就别吃了。还有这个汤过夜了，就别喝了倒掉。建议多运动，以自己觉得快乐的动作为主。还有最好每天练一会儿气功。这个练气功效果好。比如我练 六字诀

我这几天就运动加练气功加喝银耳红枣红豆汤。感觉很好，这几天睡眠也好。过几天打算把汤里加枸杞子。

来张励志的图。看看他，然后，拿出你的勇气……

好顽强的意志力啊！佩服极了！失眠以后我总是感觉自己心理承受力不强，心灵脆弱，遇事考虑的太多，太细，自我加压，遇到超常情况，更加思前想后，顾虑重重，导致失眠。另外遗传基因也是一方面，我的母亲一直睡眠不太好，易醒，浅睡，好静。我在失眠以前也有点类似。后来因为单位的一些重大严重违纪事情，必须要我牵头办理，为此纠结担心，想方设法不把自己牵扯进去，有一年多都处于这种状态，好折磨人，好在我处理的比较合适，有据可差，没有追究什么责任，单位里有好几个领导都被判刑了。那个过程直接导致我失眠。目前已经过去7，8年了，但是对药物已经产生了依赖性，身体依赖和心理依赖都有，可是就没有顽强的意志力停药，吧友有什么好主意，好经验給分享一下下。不好意思打扰了。

楼主，气功可以教练站桩，简单易学，而对于改善睡眠很有效果。

昨晚到3点都没睡着，想着第二天上班那难受劲儿，各种焦虑，又把老公喊起来，让他给我按摩一下已经发木了的腿，不知怎么的不受控制的就开始发脾气，老公一句话没说对，我就开始哭，冲他嚷嚷，甚至用拳头打他。这会儿想想我怎么会变成这样了呢？不讲理、胡搅蛮缠，动不动就大哭，好害怕现在的自己啊

楼主可以加微信吗 我是女的

幸亏我火钳刘明，现在加精了，再来暖贴

昨晚跟老妈一起练打拳。我练得高兴，老妈练兴奋了晚上反而没睡着。我感觉每天运动要找自己很喜欢的运动，不开心的运动就不要去弄了。晚上能不能运动，我感觉因人而异。我几天晚上练了也能睡着。主要是我练着觉得很爽，练了心情很好所以能睡着

最近几天，感觉自己注意力慢慢从睡觉上转移了，确实睡得好多了

睡觉之前脑子里特别乱，各种场景都有还都是没发生过的，全是胡思乱想，内心还和场景里对话，怎么回事

楼主，真的好棒，把自己的经历用来鼓励大家，我就是焦虑失眠，平时偶尔失眠，刚怀孕一个多月就失眠加重，2周了，想到睡觉就害怕，因为有宝宝的原因担忧更加重了，也不能吃药，就撑着，不过这几天晚上虽然醒5，6次，加起来也能睡4个小时，只是4点固定醒，就再也不能睡了，平时倒没什么，主要怕影响宝宝，看了你的帖我坚信自己会好起来

楼主你好！这几天吧务组讨论，你耐心、热情、乐于分享，贴子人气很旺，为吧友们带来了福音，非常感谢！你愿不愿意加入吧务组？http://tieba.baidu.com/p/4664085785以上是吧务守则，你可以看一下，期待你的答复！

失眠会腰酸背痛的，楼主你有这个症状吗？

我觉得楼主说的太轻巧了，不关注就会好吗？失眠会有很多症状的，比如抑郁，焦虑，注意力分散，腰酸背痛什么的。而且当你走进一个恶性循环怎么走不出来了？默默关注楼主！

看得我眼泪都出来了，好心酸啊

楼主，我睡觉一想要好好睡一觉反而会失眠，想想其他的事情或者说胡思乱想倒反而能睡着。但是又有很多大神说睡觉不要想事情！这是怎么回事

发现一个治疗失眠的办法 ^\_^ 喝醉酒 什么都不想啦 直接躺下就倒了 :)

我白天睡觉晚上不困

一口气读完了你的贴，写的真棒！我现在发现这个失眠的人都是心思细腻想的多，我就奇怪我自己总能找些烦心事想，看了你的贴我在说我自己不能多想点开心事吗？估计达到你这样豁达的心态我也好了看好你，期待你美好的分享！

楼主是八五年的吗？

楼主我应该是焦虑性失眠，怕睡觉

楼主，麻烦问一下，性生活是多少天一次算合适你个人感觉？我倒是没发现性生活也会影响睡眠

请问楼主，当快睡着时，意识到自己快睡着了，一个机灵醒了，担心自己反复这样，最近被这个问题困扰，怎么办

楼主失眠好了一个月了、白天比较胸闷、昨天经期居然又开始失眠了、整夜没睡、我该怎么

楼主，我是那种属于有时候会失眠有时候不会，比如有时候刚下班的时候能马上睡着，但是如果没马上睡觉到了晚上十一二点再睡的话就失眠，困扰我的地方就是十一二点的时候有困意但是就是睡不着，但也不是经常十一二点有困意睡不着，但是睡不着的比例占比较多，我的情况大概这样，还有一个问题，就是枕头会不会造成睡不着的原因

楼主，抗焦虑药和助眠药如思诺思若减量或停先减停哪种？

继续更呀

最近和很多吧友进行了交流，感触很多。也看到了好多人沉浸在失眠的痛苦当中，想努力自救却终不得法，越陷越深越焦虑。很想把自己的经验分享他人，奈何总是茶壶里煮饺子倒不出来，干着急。针对吧友Phwawazm说的：现在就是不断的发现自己的缺点并改正，其实有时候想想也是件好事，让我不断反省自己，完善自己。从这句话来展开说一说。

得失得失，你每天关注自己的失去：没了睡眠没了美丽没了心情没了快乐没了精力，能不越来越焦虑吗？？得失得失，重得轻失吧。

继续学习Phwawazm：看了你的帖子也是收获很大的，我真的是变了很多，以前是各种的生气特别是对老公，对我女儿也是一天大吼大叫，但是现在我觉得一切都是我自己太自大了，以自我为中心，现在我想通了，何必要去伤害你最亲的亲人了，我也改变了我不喜欢做家务的坏毛病，还起来的比以前早，吃早饭。

楼主！焦虑引起的失眠怎么调整啊

楼主，现在中午能入睡么？

楼主！焦虑引起的失眠怎么调整？

我是12点后才能睡觉早上4到5点就醒了，白天累得不行该怎么治疗？楼主帮帮我

晚上睡不着 有时候能通宵 能睡也只1个小时左右 重点是白天很精神 可是黑眼圈很明显啊 偶尔白天有睡意 但是我妈不让我睡 说我生物钟倒了 这样算失眠吗？今天第八天了 不过昨天倒是这几天以来安稳一觉

失眠是整夜睡不着吗

每天都想跟你聊下天，给我一点正能量！反正现在睡眠食欲什么的都好多了，为什么心里还是很抑郁，害怕上班啊！怕自己的状态影响工作，反正出门也害怕等会心情不好，就是害怕抑郁的感觉！我觉得我有点强迫一样，反正每天每时每刻都想着这个。好想哭

我体会到的转移注意力的方法，就是当你从现在开始每天关注的一件事能够远远超过失眠时，你就真的转移注意力了。你想让自己对这个事的关注力超越对失眠的关注就得花大量的时间做这个事。行动起来难度还是有的，所以你得找个对自己影响很大的事来做，每天花大量时间做，最好做自己最喜欢的事，这样才能长久才能坚持。希望有用吧。

@会发光的星星8

楼主好贴，我失眠3年多，前阵子好点，最近又反复，看了你的帖我有信心了

关键是失眠但是很困啊困死也睡不着的那种脑子还是有意识

楼主现在睡觉还会失眠吗，都是几点睡的，能睡多久

楼主好棒，楼主说的转移注意力实在有点难，加上本人还没工作，总担心睡不好的种种担心，恶性循环。什么都开心不起来。楼主有没有试过手脚心发热的情况。如何将重心放在当下，这个是我想请教的。心态如何好起来，如何做到睡前不焦虑。一上床就反射性想到睡觉。

为什么我发的会被吞呢

是因为太长吗 那我分两段发 幸亏我复制了一遍 打了那么多呢

我想提问 我发了好几遍的回复 特别长的 为什么都发表成功 但是看不见呢

好像一直判定我是刷贴 都删除了 只能后半段私信你了 希望你要看到哦 蚊子

怎么快速入睡，睡着了就好了

蚊子，好像你这两天都没有来吧里了？感谢有你们这样的好人出现，给了我恢复的信心。我现在努力让自己白天不再焦虑恐慌，但有时候还是克制不住。现在晚上睡得好的话能有五六个小时，睡的不好就是两个小时左右。中午想躺下休息一会儿，感觉人都迷糊了，突然就心跳的厉害完全清醒了，能告诉我该怎么办吗？

看你感觉还好，不要有压力！

楼主，你有没有看恐怖小说睡不着的情况？我是最近看了点晚上也是疑神疑鬼的，睡不着。你的经历我也有过，但是我自己克服过来了！顺其自然，为所当为！但是这个有点不太适应 ，楼主有什么好方法吗？

楼主 我现在就是睡不着 一旦醒了就很难入睡 昨晚一夜没睡 今天也睡不着 还哈欠不断 白天怕晚上晚上怕睡不着 就是这样 我应该怎么办

楼里回复大王雯雯:针对你的情况，个人几个建议如下：对于你老公——让他来吧里多看看一些帖子，精品贴和求助贴都看。虽然不至于让他感同身受，但至少要让他知道并不是你夸大了痛苦，也不是你是特例，有很多像你这样的人，需要家人耐心体贴支持，做你坚强的后盾。对于你公婆——不是自己亲爹亲妈，毕竟相差太多。不要过多期望，也就不会太失望。但你作为晚辈，可以起个良好开端，虽然你困你累你焦虑，但碰面也要扯扯嘴角面带微笑，嘴巴甜一点，有空买点小礼物，然后再适当的示弱，让婆婆生活上多关注你一下。这样良性循环才不至于让你自己添堵。对于你自己——目前看来主要还是焦虑导致失眠，越想睡好恢复美丽越睡不好。中药这个方不行了，换个医生看一看，调理还是必须的，平时多出去走走，适量运动。你比我小，皮肤什么都还会恢复的，多吃银耳莲子红枣汤，补充下骨胶原，脸上苹果肌会恢复一些的，不要太焦虑。

女的转移注意力可以去练瑜伽，感觉瑜伽认真学的话，你会变得很强大。这比慢跑有趣多了。

我拉筋压腿打拳三周了，前两周睡眠效果还是比较满意的，第三周效果差了些。感觉这三周的睡眠效果跟自己拉筋压腿打拳的积极性曲线差不多。我现在转移注意力的方法是有了，但把要每天把拉筋压腿打拳的积极性和趣味性保持到第一周时充满热情的状态，这个有挑战。所以我把拉筋压腿定了个目标八个月后或者一年希望能做到趴一字。转移注意力我还得找动力，每天拉筋压腿太枯燥昨天看到瑜伽吧，有了动力。我要向瑜伽动作发展了

失眠的人运动确实很好，我短短三周拉筋压腿的效果明显，腿部力量大增。前天在瑜伽吧看到别人练八个月就能趴一字，我激动了。

楼主，想请问一下，我现在16岁，失眠3~4天左右，没什么压力，就是第一天晚上睡不着后就开始害怕，之后两三天都睡不着，今天开始吃了一些安神补脑液之类的，白天偶尔想起，但是还好，晚上就开始害怕，紧张

我是一上学就失眠，11点躺床上，1 2点才能睡着，但是一放假就没事了，我知道我的问题但就是克服不了，好痛苦啊

以前严重失眠半年，现在把安眠药戒了，感觉睡眠没以前那么好了每天睡5、6个小时

蚊子我在等你，我等你一天了

最近因为办公室的一个同事无缘无故的整我，弄的我状态又是非常不好！

不知道为什么会有那么坏的人？

蚊子，你好。我的失眠本来已经好了一个月了，上个周末出去旅行，结果三天几乎没睡。回家后睡眠也不是很稳定。虽然我告诉自己不害怕不焦虑，但我发现自己还总是想着能不能睡着的事。我自己知道该怎样调节，需要耐心和毅力。只是想和你说说话，心里好受点。

山萸肉 对我们失眠神经衰弱的人吃了应该蛮好。找到了转移注意力方法的人，不要一天到晚泡在失眠吧，这样对转移注意力不利。如果你已经有了转移注意力的方法并且能做到不想失眠，就不要来失眠吧了我的忠告。

山萸肉吃的话，要把肉里头的核去除干净。山萸肉和里面核药性相反的

我很奇怪为什么我失眠以后会得荨麻疹呢？？？

怎么转移注意力啊？

我断断续续失眠十几年，起初是因为工作压力，后来是害怕失眠而失眠！

一睡觉就在心里说话怎么回事，说的都是些乱七八糟的

哎，我虽然最近每天都能睡6小时左右11点多睡觉，早上6点多醒，晚上有时会醒几次。但是还是一到晚上就会有害怕的感觉，白天也会有点。有什么方法可以克服吗

我也失眠近十年！脾气坏很没耐心，儿子一磨蹭，常对他大吼大叫。老公说话一不顺我意就凶他……他还嘻皮笑脸的来哄我关于失眠

失眠十年了，吃过黛力新，百优解，米氮平，安定片，以前跟人说失眠的痛苦，他们说睡不着有什么大惊小怪的，我是小提大作吧，我心情痛苦无比，当时巴不得去打这种说风凉话的人，深深明白这世上并没有感同身受的人，经常跟家人吵架，脾气暴躁无比，看过无数医生，差不多要跪下来求他们，可依然得到冷冰冰的反应，幸运的是遇到了一个中医生，说我体质上火下寒。本质是寒，先把上身的火拉到肾来，就会心肾相交，水火交融，我这火是虚火，吃了她的药一段时间后好了6成多，后来自己通过上网发现瑜伽特别好，就经常做瑜伽，目前为止好很多，我脾气暴躁到半夜大哭喜欢打滚摔东西，砸东西，一直希望出车祸，能两分钟之内就会死的那种，全家人都怕我，认为我疯了，还好有个好老公，经常安慰我，以前认为乞丐很可怜，后来觉得自己比他可怜，因为他能倒地就睡啊，交个朋友吧，同是天涯沦落人，相逢何必曾相识，遗憾把人生最美好的青春年华软都奉献给了失眠

失眠人的痛苦只有失眠的我们才知道，失眠六、七年了，也是西药中药都吃过，可还是断断续续的失眠，主要就是入睡困难，每天十点躺在床上，好的时候12点前能睡着，睡不着起来是彻夜不眠，翻来翻去，痛不欲生，有时候觉得自己快好了可有一天又睡不着了把自己的信心又打的一点也不剩，睡不着以后头疼眼睛酸，什么事都不想做，这种苦简直就像在地狱一般

顶失眠精品贴

谁吃过乌灵胶囊？？？

楼主，我想问一下，睡觉的时候如何不去刻意的关注自己从清醒到睡着的过程？我没法控制，如何分散自己的注意力？我很想知道你是怎么做到的？

我现在转移注意力的方法找到了。我的方法就是每天运动和听中医。我已经拉筋压腿打拳四周了，最近又开始听起了中医。这个听中医，我感觉很好，能学到很多好东西。而且听中医音频也成了我转移注意力的一大利器。我每晚都听。喜马拉雅APP里面有很多讲中医的。建议女性转移注意力，去学瑜伽或者芭蕾，其实就加这两个吧然后照着里面学就行了。要想做到转移注意力的话就得天天坚持练，时间长了会成习惯也会变成爱好的。如果你真的找到了转移注意力的方法，我建议还是不来失眠吧，不来就想的少，想得少就睡得好。男性转移注意力的方法，我用的是拉筋压腿打拳和听中医。听中医我感觉像我们失眠时间长了的人，真的是要好好补补肝肾脾了。可以食疗来补，慢慢来。枸杞子和山萸肉都可以天天泡水喝的。运动比药补要来得快来得好所以一定要坚持运动，做自己喜欢的运动，把它变成习惯和爱好。最近喝红枣银耳汤发现趁热喝它可以治感冒，效果比红糖生姜茶强大多了，我前几天刚好实践过了。所以红枣银耳汤真的是好东西，这个汤应该坚持喝。冬季到底适不适合喝，目前还不清楚，等到冬季我再去实践。

@我要亲自杀死你

楼主，从头看到完很好，我也是失眠5.6年了这几年也是医院和各种药和你的各种心酸经历是一样的，我主要也是入睡困难，刚开始是前一天能睡着然后笫二天就整晚睡不着然后就害怕床最后就吃安定片，一粒根本不行就要吃二粒然后过半个小时就能睡几个小时，但是第2天很不舒服，干怎么事情转身就忘，想着这样子吃下去根本不行，安定片就没有吃，现在一直在吃双松片，就是腿黑素吧1粒再加2粒金麒康是中药粉胶褰晚上10点吃11点就能睡着但是睡着后一直做梦就象连续剧一样，第二天基本还行不头晕难受，吃了好几年了尝试了不吃还是睡不着，想着也就这么吃下去吧，就是不能吃辛辣，吃了后吃药也不行，我也是阴虚火旺，什么热性上火的东西都不敢吃，

我以前间断有失眠，不过整体还好，来深圳之后开始彻夜彻夜不睡觉了，第二天也要起来上班，头晕呼呼的，真想放弃了，但是为了自己的学业，明年才能毕业，还是把毕业证拿到在离开深圳吧。但是如果我男朋友来陪我，我们就出去开房住，我倒是很容易很快睡着，挨着他睡得日子从来没有失眠过，而且特别快就睡着了。唉，我可能真的是不喜欢周围环境，以及需要人陪吧，今天也是，已经连续2个晚上都未睡着了，不过为了毕业，还是坚持住吧

楼主，好羡慕你有个好老公好婆婆，我也是断断续续失眠两年多，最开始也是去看说是抑郁焦虑，吃过两个多月的药，感觉没那么焦虑了就没吃了，就是还是失眠和烦躁头疼，看了帖子慢慢调整心态，以前总是要强好胜，现在心态上平和多了，对失眠没那么恐惧了，就是还是失眠和烦躁，脑子控制不住自己乱想，眼睛一闭碎不着叫自己不想东西但是脑子就是不听使唤的乱想，有时候就是你说的表面平静但是内心很烦躁坐不住，请问楼主我这种要适合坚持吃抑郁的药吗？我一直想考自己的毅力来调整只是有时候觉得熬不住！你能帮我分析分析分析吗？

楼主我也失眠我能吃你那个方子吗？

找不到自己的回帖，怕你忘记，再说一遍，吧里丹玉大千，上元等等我都读过，泡吧五年了，还是走不出来，因为她们好的太神速了，我做不到，也许执着的人比较伤

楼主，能加贴吧好友，qq好友或者微信好友吗？我觉得我和你经历好像我想多问问你可以吗

严重失眠

看不下去了，这么多年你都没有想过锻炼身体？也是够了

能帮助我吗..其实看了你们觉得我还不是特别严重。但是现在高中生真的希望能好好休息做个正常人。每天晚上格外精神几个小时都睡不着。即使再困头碰到枕头就不困了。我从小就是这样。而且本身比较敏感胆小。每天晚上都去想很多事情……休息再差劲上课也睡不着。再困都是。朋友上课睡觉说羡慕我精神，希望和我一样。其实我特别难过……

这是我第二遍看这帖子 看了眼日子原来还没有俩月 我都以为得有两年了。。。失眠我也不知道有多久了 大概10年是有了 也从未看过从未吃过药 平均一天能睡俩小时我就谢天谢地了 我感觉哪个原因都有 这么久我也都习惯了 也就是心脏跳的厉害 脑袋又晕又疼罢了 折腾不死我这也不叫病

谢谢你。昨晚上失眠看了你的帖子 三点睡着。一觉睡到六点半。做美梦了

楼主，看到我的留言了吗，

你以前有手淫吗？

楼主还是没有看到我的留言吗，好友里面，刚刚又点进来看还是没有你的消息，突然看到原来去年我们在探讨半生缘最爱的角儿曼璐就已经互动了，这是不是缘分呢

我现在最大的困扰就是，每天有困倦感但是躺下去睡不着，脑袋里总有一个人一直要和我聊天，感觉自己总是一问一答，好累好累，真心话，六年，无数个夜晚，我实在不知道和自己聊什么了，但总觉得脑袋里那个声音一直关注自己睡了没这个状态，有时候也想不想了，一切顺其自然，然后劝自己睡，可就是睡不着，翻来复去，就是脑袋一直想，转不停，怎么破，教教我，这就是我现在最想你帮助的，要疯了

平时煮饭的时候可以加点山药，可以补肾补脾。把山药弄碎了加进米里面一起煮就行了。我这两周每天都能睡着了。用转移注意力的方法五周，这两周睡的最好，不过距离身体恢复还早啊，像我这种失眠12年的，估计还要1到2年才能彻底恢复。转移注意力的方法确实好。

希望大家，也能找到属于自己的方法。转移注意力的方法就是每天坚持做自己喜欢的事。不要每天来泡吧。具体方法，我之前发在这个楼主的帖子里面了。

楼主，我想问下，吃苟杞能治失眠吗，我吃几粒都上火

啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦我睡不着怎么办

快睡着时突然惊醒心慌快睡着时突然惊醒心慌

每楼都看完了。第一次这么认真看帖子，楼主你说的挺对的。追求完美。敏感多疑胆小的容易失眠，我都失眠两年了。三甲医生给我开了抗抑郁的药。我并没有抑郁症，但是吃了确实睡眠很好。你说我要吃吗。医生说失眠都有情绪问题

能加你好友聊聊吗，我失眠十年，我女的

我40岁，失眠已有4年多，中药西药都吃过，今年特别严重，上半年开始吃美时玉，安眠药不吃，吃了一个多月，睡眠很好了，我就停药了，但7月又有反复，又吃了4，5天，睡眠又好了，这两天又整晚整晚睡不着，痛苦啊

借你贴在这发发，听他们说山西芮城阳城镇西焦村有个叫封孟东的中医，如果有离那近的病去那看看然后把用药后的效果反馈到这来

拜读了，不愧为精品！失眠人士个中痛苦实在难以表述，所幸的是，你用坚强抗过来了，还有个好老公

楼主我失眠四个月了，中间时好时坏，今天终于去医院看了心理医生，医生给我开了米安色林片和律康，叫我吃两周再复诊，我要吃吗，看了你说的我又不敢吃了

楼主，能和你聊聊吗？

楼主，我白天午睡就很容易睡着，但晚上就入睡困难，而且我的舌苔白胖有齿痕，应该是气血两虚，加湿气，跟你的症状略有不同，但手脚心热和你相同，夏天我手里喜欢拿着牛角刮痧板睡。但我吃知柏感觉不好，吃了几天胃好难受，身体也没力气，就没坚持吃！以前吃过加味逍遥丸，开始有效，后面吃着也没感觉！我现在怕吃中药了，中药吃久了，胃好难受，更睡不着了！

请问楼主，短期失眠，医生开的劳拉西泮，吃了半个月每晚1mg，昨天开始减成了半颗，今天白天午睡睡不着，晚上现在怎么都入不了睡，之前这个时候已经睡着了，请问这是药减量后的正常反应吗？还是对、药上瘾了？如果是正常反正这种情况要持续多长时间，才能睡着？希望楼主看到后能回复下，谢谢

哎！昨天吹牛吹大了！好久没失眠了！昨天晚上吹完牛就失眠了！

楼主，你好。我失眠四年左右了，近一年一直在豆瓣贴吧找方法并努力尝试。心理上对失眠的恐惧有所改善，因此晚上能够睡着。但是，早上醒来还是很疲惫，跟没睡过一样，有时候半夜也会醒来，没有那种深度睡眠的感觉，不知道这是不是恢复路上必经的一步？不知道你的恢复路上有没有这一步？

楼主我也有严重失眠问题 可以加我微信号吗 微信号 17766259086谢谢

谢谢楼主回复，我是只要睡不好一点点就头疼，就是在失眠和头疼中反复，安眠药不常吃，就是实在入睡困难，特别心烦焦虑的时候才吃，抗抑郁的药我吃了很不舒服直接就不吃了，很长时间了就是那么死扛着，请问楼主又什么好的办法吗？

大姐，现在还好吗，我昨天又失眠，快睡着的时候由于心里害怕反而默念了句睡不着怎么办，就紧张

楼主您好！前段时间我因为焦虑而几乎整夜无眠，后来通过看吧里的精品贴和自己的心里调节，已经不在那么焦虑了，上个星期是入睡困难，但一入睡能睡三四个小时，但是这个星期开始，去睡困难改善了，但是早醒却变的严重了，以前是四个钟醒来，现在是一两点醒来，而且醒来之后就再也睡不着了，请问这是我这是在恢复吗？谢谢楼主！

楼主在吗？

我曾经也是啊，一天就睡2个小时，睡4个小时就觉得不错了。

坚强的楼主，感谢你发了这么好的帖子，我从今年年初失眠，每天昏昏沉沉，还要强忍着上班，中间去了深圳人民医院看神经内科，一共去了三次，每次开一个礼拜的药，有中药（活力苏）和一种西药，中间有至少4个月没服药，也是入睡困难加早醒，但一晚算起来能睡6小时左右，就是第二天不解乏，看了楼主的帖子都不敢吃西药了，因为才半个月不到就感觉有依赖性了，请楼主给个建议

坚强的楼主，我也想加你微信聊聊，失眠好痛苦呀

楼主 你以前晚上能睡着之后过了过了多长时间中午睡眠才恢复的？

试了好多中医院，完全不管用啊，

我想说就是我现在不是很怕失眠可是半夜老是醒

楼主 我四年前就开始失眠 第一年挺严重的但奇迹的好了 然后到现在断断续续 没你们那么严重 也几乎不吃药 最近比较严重 一点左右睡吧 我属于入睡困难 一般睡着了就很好 也不会经常做梦 就是入睡困难 有时候脑袋挺累的 想睡总感觉差那么一点 我之前都说自己慢慢调节的 但想根除怎么办 我属于一睡觉脑子就乱想 什么都想 最近又不行了

顶蚊子

内心很平静 可还是睡不着

怎么办 怎么办

最近开始失眠，晚上想睡睡不着，总是到凌晨才能入睡，然后睡到中午，怎么办，快要开学了，好烦好烦的啊

喜欢这个吧的正能量

经历过失眠的人，内心会强大很多！

我失眠后变得想伤人毁物请问有什么办法吗？这样下去我还是先死了算了。

楼主您好，我老婆失眠快大半年了，目前吃氯硝西绊片四分之一可以睡着，但是这几天又不行了，白天由于没睡好的缘故头痛的厉害？头痛后晚上就更加睡不着，现在情绪也不是很好，今天晚上睡不着就又加了半粒安眠药，我该怎么办？希望得到你的帮助！

已经失眠十天了，简直痛苦的想死，每天就睡3到5小时，真的太难受了，怎么办，好着急！

楼主，我是一个二胎妈妈！刚刚失眠一个月、也就是二宝出生那一刻我就失眠了！刚刚开始很痛苦、现在心态稍微好点了，但不吃安眠药是完全睡不着的，最厉害有10天没睡过，现在还在月子里，因为睡眠不好、身体恢复得也慢，期间各种中药，我都觉得没什么用！我一焦虑就看你的帖子，一遍遍、好想快点恢复

加油！勇敢妈妈～～吧里有针对月子失眠的精品贴，也建议你好好看一看哦。

我重度失眠差不多两年，现在好了。心情一定要好，不要去想为什么失眠，什么时候能好，平心静气入睡。我吃过中药但没用，从来没吃过西药，不管失眠多厉害。经常彻夜不眠，现在也好了，不要放弃希望。本准备去看神经科的，无意中一个大伯和我说睡眠不好可以吃天麻首乌片试试看，我连续吃了4瓶天麻首乌片，9块9一瓶，国华牌子的，希望能帮到有缘人，我亲身经历过，深知彻夜不眠的痛苦

微她n0077a

亲爱的楼主 我跟你的失眠原因一样，没有孩子。但我每天晚上两三点还是能睡着的。应该不属于严重失眠吧。现在我最缺的就是把心理的垃圾扔出去。没有人听我诉说，他们都觉得我无病呻吟。我想我应该学会去扔掉这些垃圾，然后转移自己的注意力。我只有在晚上要睡觉时才会感觉到失眠的恐惧，白天更多地是在焦虑还没有孩子怎么办。谢谢亲爱的分享你的经历。向你学习！

楼主有微信吗。能加一个吗想跟你聊聊

楼主你还在吗。

楼主。失眠真的可以好吗？虽然自己没有楼主当初那样严重！但特别害怕这样时不时地失眠下去。好想恢复到以前

楼楼，你好，我妈妈也是失眠五六年了吧，也是有轻微抑郁症，她一直在吃安眠药还有什么舒肝解郁的药，我也是一个医学生，我知道那些西药副作用很大，并且药不能说停就停，她就是吃了药感觉睡了，可第二天会头晕啊头痛啊，而且她说感觉干什么都提不起兴趣😭，我在外面上大学也很担心啊😫，求楼楼给点方法建议🙏

失眠上火严重还有腰酸怎么调理丫

楼楼，我失眠俩月，断断续续，偶尔一晚上不睡，大部分都是浅睡眠，多梦，我也不想吃西药。总感觉会不会不是心里问题，是身体有毛病

楼主，像我们这种失眠症患者好怀孕生娃么，睡不着怀孕了对宝宝也有影响吧，最近自己要拍婚纱照了，又好多天没睡着，好想去配点安眠药睡个十多天好觉，十多天的药会不见产生很强依赖

楼主说的很好的，我从头到尾看完你的贴。你是让患者少走弯路，楼主心眼很好的。赞一个！

不错耶

美女楼主，我现在一般一点左右就睡着了。然后早上9点醒。中间一般会醒个两次。昨天又反复了，三点多才睡着，10点多醒来的。这老醒是怎么回事啊？不过再也不会出现一天只睡一两小时的情况了。我的失眠是不是在好转啊。

昨天晚上睡不着想到的，百度肯定有个失眠的贴吧，可以到那里面找人聊聊，没想到今天上午就看到了这个帖子. 楼主和其它朋友的故事让我觉得我也不是什么异类，哈哈😄。分享一下自己的经历，我应该是娘肚子里就少眠的孩子，从有记忆开始，大概两三岁我睡觉前就喜欢想的天马星空，小时候不懂什么压力，想累了自己就睡了，但到了上小学开始睡眠就开始困扰我，初中，高中，大学，研究生，我都是一遍读书一遍和睡眠做斗争，导致我的青春期内分泌失调，月经不正常。有时想想可能和自己太好强有关系，想考好成绩，想以后出人头地，睡不好，记忆力就变差，反正恶性循环. 好在自己没有因为睡眠绝望，只是一心想着能学习好，竟也读完了研究生.本想上了班就不用考试了，不会有太大压力，应该能睡好，可是发现睡不好的人是什么事都可能让自己有压力的，工作也一换再换，人在异地又失恋，有时就整夜哭睡不着.也可能老天可怜我，最后让我遇到一个好老公，耐心又体贴，在他身边我睡眠竟一下好了。但后来慢慢又犯了，辞了职，在家考职业资格考试，压力来了，又睡不好，怀了宝宝，也因为考试压力和睡眠不好，竟也流掉了，伤心💔，现在就在家休息，婆婆每天来给我做饭，照顾我.奇怪的是流完第一天晚上我竟9点半上床睡觉，早晨8点起的，天啊，我多少年没这么睡过了，连着两天都是，想想可能因为不打算去考试了，一下子放松了吧昨晚又和老公聊天，后来他睡了，我也没睡着。就想到了今天上贴吧，我要鼓起勇气面对现实，每天给自己加油，身体快快养好，生个健康的宝宝，再快快长个理想的工作，"慢慢来吧，不要急"^\_^我老公常对我说的话

楼主，你好！我妈妈60岁，最近两个月是严重失眠，晚上怎么都睡不着，但是很困，而且是头脑涨疼，看了好多医生，都说没事，回家自己调理，也拿了很多药，连精神病院都去了，拿了刚抑郁的药，但一吃就天旋地转，晕，而且她现在越来越烦躁，会突然发脾气，一家人都愁死了。能请教一下当时是怎么调养的，酸枣仁茶，复方阿胶浆，还有精油有用吗，能用不？

请问楼主 没有烦心事也不乱想就是睡不着 白天也很精神 我这样的应该怎么治疗啊

基于评估的精准治疗 这套方案就是 cbt-i，针对失眠的认知行为治疗，大家应该试试一个不错的app 自己亲身经验：好睡眠365 （好就好在不是脑残的音乐app）

因为失眠身体亚健康，好怕继续失眠会挂掉

楼主有没有试试旅游来释放自己

四天四夜没睡着 扛不住昨晚吃了一颗佐匹克隆

医生给我开了抗焦虑药物和安眠药 安眠药我在吃 抗焦虑药物没吃

寻找一名可以交心的失眠者，当然我也会倾听你的苦水。我们共同走出失眠的低谷。。。

看了楼主帖子，感同身受，类似的经历，也是因为手脚心发热导致，失眠，失眠越来越严重，导致神经衰弱，看过很多医生，都没法治好，最后严重到已经完全没有办法上班。开始也是排斥安眠药，睡不着硬抗。导致越来越严重，抑郁啊，焦虑啊，梦游啊，失忆等都来了，感觉自己完全没有未来了。失眠已经把我逼到了绝境，我开始认命，不再想未来。想着当下活一天是一天，开始吃安眠药，连续吃了半年，这半年从开始两三个小时睡眠，慢慢恢复到七八个小时，精神好了很多，开始每天晚上药片减掉一个角，就这样，不记得从什么开始，忘记吃安眠药也能睡着了，失眠就这样好了。失眠折磨我三四年，虽然描述的很简单，治疗的过程却是很漫长痛苦

我好了以后又失眠，然后现在又失眠…………不知道要重复多久

楼主，我不知道自己是不是失眠患者，因为我是一个在外读书的学生，回家时虽然睡得不错，但是不敢一个人睡，总是要两个人睡在一张床上，回到学校，一个人躺在床上就经常睡不着，第一二个学期还好点，可以睡上五六个小时，现在最多睡五个小时甚至试过彻夜未眠。无论在家还是学校，我的脚都凉，都没怎么暖过。有时候睡着，还会半夜醒来，醒后要一个小时才睡得着。平时早上七点多就醒了。

继续失眠吧。

LZ可以加我微信吗？我失眠较重，可又情况相对特殊，谢谢ABC278350692

感觉我和你情况很像，失眠五六年了，春夏秋都睡不着，一睡觉就怕热。四月份就开始吹风扇。基本整夜整夜睡不着，感觉很严重，心理好像还好，睡不着我都是想着那就闭眼休息吧。去过很多医院，也没用，不知道怎么能好起来。

13年曾经因为失眠多次想过自杀！在那个时候我的世界没有任何人重要，忘记自己有父母和老公还有我的兄弟姐妹，甚至连钱觉得都不重要，整天就活在自己的痛苦中。唯独想起我死了后孩子可怜，他怎么办？现在想想自己真是太悲观！呵呵！

楼主分享得很好，我失眠有点复发不过我已经没有上次那么害怕，这是在磨练自己。经历了第一次失眠我成长了很多也放下了很多。也许它觉得我做的还不够好，所以再给我一次锻炼的机会。

建议失眠的朋友每天除了运动以外，还要把以前所有的不良行为习惯全部改掉，推荐失眠的人去乐观吧多看看精品贴，重新树立三观，这样你的抑郁情绪会慢慢改善。好方法写这里了。我现在每天都能睡着，感觉生活步入正轨了。

真的很感谢楼主能分享这段经历。我第二次失眠已经大半年了，和楼主的情况非常相似。我是属于心理障碍失眠那一类，也很焦虑，白天整天情绪很低落，心情很差，一整天都在担忧失眠怎么办，晚上该怎么睡的着。最焦虑的时候看见天黑就开始害怕，心里一直像有个大石头压着。晚上一躺在床上就感觉自己睡不着。西药刚开始吃过一段时间，没什么作用就停了。中药换过两个医生，效果也不好。现在也没有吃什么药了。想请问楼主怎么克服害怕失眠的这种心理，我就是害怕失眠大过失眠的人。感谢！

楼主我快失眠一个月了，前两个星期几乎整夜睡不着，最近好点了，午睡可以睡会，晚上入睡也还好，就是半夜醒来就睡不着了😭，怎么办，我之前有吃过安眠药，结果发现吃安眠药对我没有什么太大作用我就不吃了，想去吃中药调理，可是怕太贵了，毕竟还在实习没有工资，靠爸妈，家里也不是很富裕

晚上一直逼着自己入睡，一直睡不着。怎么办

楼主，我28岁女生，是引产后失眠。不知道善良的蚊子能不能加我微信啊，490641461

楼主，我是去年12月开始失眠的，但是今年年初就开始好转，放暑假那两个月更是每天都睡得很好，但是开学后又开始断断续续失眠搞得自己心里又很焦虑，本以为好转结果还是没好的那种郁闷心情，如何排解

我之前是一直脾胃虚弱，导致了好多疾病，吃不下饭，气血虚，大便不成形，四肢无力，今年坚持治疗这些基本都好了，但又来个个失眠，喔感觉我都抑郁了，有好多次都想自杀了但胆子小，想离婚了，但舍不得，失眠太痛苦了

楼主你好，非常感谢您这个帖子。我有个小朋友整天失眠，我昨晚发现你的帖子后读了大半。赶紧推荐给她。感觉是非常有用的，用你的经验给其他朋友提供借鉴可以让别人少走很多弯路。而且，你的抗失眠过程也是十分励志的。读起来也有很多收获。这是一个值得肯定的帖子，所以我留个爪印。

楼主 入睡困难 有时候觉得心慌然后每天只能睡2小时。。。。之前几天感觉好一点了 这几天又反复了 有时候挺平静的就是翻来覆去入睡困难 每天都要到凌晨才能睡着该怎么办啊

我给我妈说失眠痛苦，我妈说我影响到她的工作和睡眠，希望我向男子汉一样自己解决

楼主…我现在高三。前个月开始失眠，入睡非常困难，心脏也跳得非常快，脑子里都是各种各样的事情，还不断的播放音乐。中途好了一阵子，这两天又开始会了。每次都入睡的临界点就突然被惊醒，然后心跳就开始控制不住狂跳。因为现在高三…很烦恼……我也试着告诉自己没关系，但还是挺在意的…怎么办

前一天睡不好第二天就紧张，手抖

明明知道失眠主要是由心理和生理两个方面造成的，可是生理上对药物的依赖性就是战胜不了。真心觉得自己好无能啊！

好多啊……不知道你能不能看到。我高三开始有的失眠。一个月失眠半个月，上了大学稍微好了一点，最近这个月失眠了七八次，真的特别痛苦，晚上的时候特别心慌，躺下就耳鸣，觉得自己心理有问题，特别自卑恐惧。害怕一个人，别人一点异样的举动我就怀疑是我造成的问题。特别没有安全感，觉得身边的人都不是很在乎自己，睡不着的时候就偷偷哭，和爸妈说了，他们不是很能理解我的感受，只是说我什么都别想安心睡，和男朋友说，他不是很在乎。吃了不少安神补脑片了，作用不大，我该怎么办

千万别住精神病院，千万别吃抗精神类的药物，表示我初二开始吃那时候我是能睡着的现在我把药停了就睡不着了有一次两天两夜没睡整个人都不行了吃了6年千万别住院里面护士最大不听话就把你绑起来你想逃都逃不出去心里承受能力差的会崩溃吧反正里面很黑暗我这6年去了三次表示我就是青春期叛逆结果我妈就带我看医生说我抑郁然后就一发不可收拾主要是我妈心太硬了，我在医院给她跪下了她还嫌我丢脸，说都是我自找的

一位不愿意透露性别，年龄的热心网友前来为你顶贴！不准对我发 特别是

楼主在吗我容易为以后的事情担心 即使这件事情还没发生 会想很多 有什么建议吗

一万个人失眠都是一条路走到黑，没有技巧没有偏方，有的只是你改变观念的勇气

慢慢看完楼主的帖子，不由得为你竖起大拇指。这么几年的点点滴滴都挺过来真好，有个好老公，好婆婆。~ 我以前不知失眠为何物，直到9月两次不小心的失眠，逐渐现在变成了两天睡一次。不睡的第二天白天像地狱一样，唉~~明知道是心理问题，还是无法克服。我没有吃安眠药，医生偶然给我开的一次过敏药对我睡眠很好，吃了大半瓶了，但这东西也不能一直吃啊。 真正的安眠药吃过一次，没用，我是心理暗示很强的人，可以用心理暗示控制自己是否便秘，咳嗽等等，但是这还是头一次转移到睡觉上面，感觉是要打一场苦战了。

楼主，我问一下，我失眠一个月，开始是因为体检怕自己得什么病，结果就有几天没睡好，然后就白天补觉，然后就晚上入睡困难，越是怕失眠，越睡不着，后面去医院，医生没给开药物，就说加强体育锻炼，别想那么多，我现在能睡着了，晚上11点睡觉，但是早上4点半就醒了，再睡就困难了，这是什么原因，眼镜不舒服，酸

我想听听更多点，我也是长期失眠者什么方法试下就没用

楼主好，还在坚持耐心给其他人解释，发好人卡给你

突然发现失眠一周年纪念日了，夏转秋之际我容易睡不好，不知楼主是不是一样，即使睡不好，但是已经不会影响我了，失眠过的人对失眠已经有抵抗力了

楼主你好我今年十九岁，失眠症状是今年的中秋节前后开始的，那时候是整夜整夜的睡不着，还绊有心慌心悸等现象，也吃不下，持续了半个月，几乎是每天都吃不下什么东西，精神恍恍惚惚的，还请假了一个星期回家，去各种医院检查，甲状腺功能啊~血常规啊，肝功能检查啊，都没什么问题，出来有点贫血，那时候医生给我开了药都是吃了一两天我就扔了，因为没有，知道国庆节过后整夜失眠慢慢改善成入睡困难后半夜，也就是凌晨三四点才能入睡，那时候心慌心悸那些现象没有了，也有胃口吃东西了，直到最近几天变成了多梦容易醒，每天按时吃饭也会偶尔胃疼，肚子胀，晚上醒了有很难睡进去，翻来翻去的

宿舍每天十二点以后才睡，然后过这个点，我就很难睡着

楼主你丢了贴了吗？

楼主你好 我现在都快烦死了，之前都好好的 上个月突然就睡不着了 有什么办法吗 拜托一定要回我啊

楼主以前有没有恢复一段时间后又会失眠几天、然后又恢复、又睡不好、如此反复啊

处于恢复路上的朋友，建议想办法把每晚失眠时间延长到8小时。我现在平均每晚5到6小时，我知到适合自己延长失眠的方法，以后我会到8小时，甚至9小时。以前大一有过9小时，连续一周恢复速度极快，

我也是失眠十多年了，失眠是可以让人崩溃的，但是我现在好了！运动运动运动，戒安眠药，不害怕失眠，告诉自己没什么了不起我睡不着也躺着躺到天明就起来，不照镜子不想什么没睡好精神不好气色不好。我是完全硬戒安眠药，说不吃就不吃，黄昏到夜里十点一个劲徒步，对自己说你是想吃药还是愿意运动的累死？我前四天都没有睡着，恍恍惚惚，我依然每天徒步，现在是每天十一点前睡觉早上五点左右醒，即使不运动也睡得着。在此期间，不要睡午觉，白天累死也不睡，就晚上睡。晚上睡眠好了，心里不恐惧了，中午再慢慢开始躺一会休息一下。很多时候失眠是心理疾病。去运动吧！

表示也是求帮忙的，学生党，晚上因为做作业周末都有熬夜，失眠大概一个月多了吧，跟家里人说了结果被敷衍过去了，无比慌因为每天都是要五点多起床，太晚睡第二天就什么都听不进去。大脑没办法安静下来，老是会想东西，乱七八糟的

看了你的失眠经历，感觉和我太像了，以前睡不着的时候会发脾气嗷嚎大哭，现在还是会失眠，我也不想去想，但睡不着真的会真的会头昏眼涩，尤其是下午很难受。我强烈说服自己失眠时就听从内心的声音，不要去想它了，顺其自然，现在还在努力。请问你现在完全好了吗，中午也睡得着吗，我们这种失眠的情况能恢复到以前倒头就睡的时候吗

怎么这贴提问的人都是问吃什么药？运动的很少，我算是轻度失眠，但坚持运动，虽然有时精神也差，但心态好，身体没有哪不舒服，至少不会因为睡眠少而得抑郁症。

楼主,可以推荐一些书吗?缓解精神压力

我也和楼主一模一样的心态，结果吃的比往日多还没往日睡得好。谢谢楼主分享经验，好人啊！

楼主真是好人，写了这么多，把失眠人的心境写得太透彻了，我刚挂了精神科的号就看到你的贴，昨天坐了几个小时的车来到省城，现在好纠结明天要不要去看，我也是断断续续失眠好几年了

支持哦

治疗失眠没那么复杂，心理干预+催眠状态下植入程序上床就困。

老失眠了，药物治疗心理治疗都做过，现在正在通过自己调整心态晚上睡眠在慢慢好转，但因为单位有1小时午睡时间我也没地方去就一直躺着但一点睡不着只觉得心跳很明显，下午就头痛不舒服，请问这种情况我中午应该怎样调整啊？

首先要感谢蚊子真的非常非常感谢🌹🌹🌹我是一个失眠十年的患者，看了你的贴我就下定决心戒药，最近彻底戒掉而去没有蓝瘦没有香菇，最近而且儿子生病晚上基本睡不好，但是心里根本没有在意这个事情，所以心里就不难受，心情好所以睡的少一点也没所谓，我觉得自己应该是彻底戒了🙏🙏🙏，如果有人想问我也可以给我留言我也想帮助和我一样的人把爱传承下去😄😄😄

亲爱的蚊子，几个月前发现了你的帖子，看完了，现在又来看，发现你一直在坚持回复大家，辛苦了。我的失眠很严重，有10年了，试了很多的办法，中药，西药，都是大医院和中医院开的，什么药我也不记得，都是前期的事情了。对，安神补脑液坚持吃了几年，其实那个药吃了脑子昏昏的，我感觉是不是抑制了脑神经之类。后来的几年，我干脆不吃药了。都一直是断断续续失眠，永远好不了。我分析了自己顽固的失眠的原因，可能一部分是心理因素，一部分是害怕失眠而失眠。心理因素有很多，有小时候的阴影，有内心的纠结与悔恨，有自己性格的敏感，我总觉得自己的心理疾病，永远看不好，我也不知道怎么找好的心理医生。因为害怕失眠而失眠，可能是失眠后一直跟随我的症状。现在十多年过去了，按理说应该麻木了，麻木了应该反而对睡眠好，没那么敏感了，但是，没有，睡眠还是很糟糕，晚上睡了跟没睡一样，早上眼睛干涩，涨，常年下来，眼圈严重，眼睛已经陷很深了。每天像行尸走肉一样活着，并且，下午比上午还严重，因为长期这样，可能身体亏下了，每天很累，到了中午更累，可是，午睡永远睡不着，就是那种你不睡会累，累的站不住，睡下睡不着，脑子更累，所以，这些年，每天的下午，我都是崩溃状，经常觉得，自己这样活着，有什么意义。十年过去了，没有好，你还指望下一个十年吗？我已经35岁了。哎

咦 我怎么发表不了？

所以朋友们一定要有恢复睡眠的信心，我12年的失眠现在都慢慢恢复几个月了，所以每个失眠的朋友都能好。

冬季是失眠恢复的好季节，加油，亲们！

楼主我每天很晚睡，但是都能睡到11点才醒，躺床上觉得怎么睡不舒服。

受伤的人要的不是别人的同情，而是找个同病相怜的人。

顶！

楼主虽然经历和我不一样，但是心理状态差不多。可是丢人的是我是个外表粗旷德老爷们。外人看来我狠强悍。我是12年，那时候我工作不太好。感觉处处不如身边朋友。但是睡眠还没有出现问题，直到有一天晚上发现自己竟然12点了还是没睡着。然后就开始担心第二天开车怎么办，会不会开车谁先，出车祸？第二天早上不知怎么就突然冒出个可怕的念头。要是今晚也睡不着怎么办。这一下子一直困扰到我今年了。现在德情况是每天10点上床。大概1店左右入睡。实在睡不着就吃一片左匹。白天偶尔会被失眠打乱思绪。能正常工作，生活中觉得还算幸福。但是草木皆兵，总被小事弄的很焦虑。反正觉得和正常人还是有点不一样。

真心好

继续

楼主你好，我是心里原因失眠到现在已经4年了，我才21岁，我总是担心各种各样的事情引起妇科病，比如很简单的，脏手摸了内裤我也怕的妇科病，屁股没洗干净也怕不卫生，反正就是联想各种各样的，我就心里面反反复复确认这样摸了应该没事还是有事？就是一直担心和确认各种会引起妇科病的问题，还有总是但是自己哪里没检查到的妇科病，这就是我的心里问题，我也在确认是我想多了，还是我真的这样是不干净的确实会的妇科病，所以我也吃过很多西药都没用，因为我知道我是心理需要疏导，我很需要一个妇科医生给我疏导，我咨询心里医生有用吗，楼主，我都不知道方向，该怎么治疗了，昨天去医院拿了五百多的西药，今天吃了头昏脑涨，我都不知道还吃不吃了，楼主，真的很感谢你，希望你能回回我，感谢了

请楼主帮帮我吧，我的妈妈失眠3年了。每天晚上都睡不沉，不香，噩梦连篇，白天没劲，恶心。天天吃安眠药人都折腾的不成样子了，真的不想看到她如此难受，我这个做女儿的更难过，楼主你有什么好的办法能告诉我吗，？我知道你是个好人，非常谢谢你，😊

楼主很棒

终于读完这个帖子，受益匪浅。真心感谢楼主的慈悲心！！

不错，两千多贴了

我以前就睡眠不太好，不过从来都没吃过药，自己调整心态就过来了。这次是产后失眠，从刚开始睡四五个小时到现在几乎彻夜不眠，已经2个月了，我家宝宝特别能哭，白天几乎不睡，因为失眠去精神科，医生给开了百乐眠和老拉西拌片，奶也断了，吃了只有第一天睡了5个小时，后面吃了都没有用，我夜里要给宝宝3次冲奶粉。现在恐惧晚上恐惧上床，满脑子都是强迫自己睡觉，但是却清醒的想死，老拉西这个抗抑郁的药既然对我失眠已经没有作用我想停了吧，也不再去看神经科了，但是又怕这么长期失眠几乎不睡觉身体会垮掉，楼主，我真的好佩服你。

楼主，我今年21岁，失眠的是妈妈54岁，本来我们家虽然不富裕但是却是幸福美满，但是去年的10月份，父亲因意外去世，奶奶88岁也在今年的三月份去世了，妈妈很受打击，今年七八月份我和我姐因为家里的房子的问题闹得不可开交，比敌人还恨对方，妈妈在中间很为难，手心手背都是肉，房子应该是我的，但是我姐在我不知道的情况下装修了，他就一口咬住房子是他的，他不会让出房子，为此妈妈多次在我们之间调解，最终无果，后来妈妈又查出了糖尿病并且有并发症，三高，痔疮，这三种病又让他雪上加霜，医院诊断为抑郁症，而且有严重的失眠，两个月前我知道我怀孕了，然后告诉了妈妈，妈妈知道挺开心，好了十多天，后来就又不行了，每天睡前吃一片安眠药，十一点睡觉，好的时候能睡到四点，有时候只能睡到一两点，白天没有精神，浑身无力，眼睛胀痛，他睡不好就会抱怨，自言自语，大哭，最近开始提到想死，活够了，睡不着觉让他觉得他还不如死了好，他说他知道他为我们带来了不方便，可是他也不知道该怎么办，每当他因为睡不好大哭的时候我就觉得很绝望，我才21岁，我就要承受那么多，我感到绝望，我不知道该怎么办，每天忧心忡忡，真怕给肚子里的孩子带来不好的影响

我失眠2个月了，天天睡不着，准备看中医，加运动，还有什么方法可以恢复睡眠的，你具体怎么好的，可以说说吗，用了什么方法

谈谈我最近治疗失眠经历：原来我睡眠不好，饮食、运动都很正常，生活工作都无压力。我总结了很久，也不知道什么原因。 近几年对中医养生很感兴趣，我了解到，我属以阴虚，肝阳上亢一类体质，阳亢的人晚上精神都很好。无意中知道六味地黄丸对阴虚、阳亢有用，吃了3周，白天辅佐吃白菊泡水。这样，失眠好了，原来晚上12点都很精神，全无睡意，现在12点开始有头昏睡意，马上入睡，每天能睡6小时。第二天很精神，其实睡没睡好，第二天精神好就叫睡眠好。

坐等更新

睡着睡着发现自己在睡觉突然醒了怎么办

我是一个月前因为感冒发烧没睡觉，感冒好了后担心自己睡不着，就真的睡不着了。5天彻夜不眠后去看了医生，吃了抗抑郁的药1/4片，能睡好后三天停药。好了一周，本来不关注了。有人晚上玩斗地主到12点，突然担心自己睡不着，就又复发了。

看了吧里精品贴，试着去做，现在不吃药也能睡着，只是入睡前还是焦虑，白天还是会想。其实我觉得好多心理原因失眠的人，应该后来走出来了。就不再进吧了。真希望他们能进来告诉大家，他们已经放下了，给迷失当中的我们信心。我认真看来楼主的经历和回复，越看越有信心。

加油，三天了睡了一个小时，想死的心都有

最近在保胎，楼里的回复要滞后了，请大家见谅！～～

楼主，可以帮帮我不？

楼主，我主要阴虚气虚要喝点什么中药呢，现在还感冒，求楼主回复。

我也失眠我害怕睡不着都疯了

我的病奇怪得很，我睡觉很容易睡，只要我肯睡，但是中途不能把我弄醒，只要一醒就睡不着，怎么回事呢

心疼楼主，也心疼所有善良的失眠人，现在准备去河边扔石头，天刚亮，但是怕早上去河边碰到很多熟人

楼主。我吃了一个半月的奥沙西绊。前天去医院医生让我每晚加吃一颗曲矬铜和半颗奥沙西。试着戒断奥沙西绊。可是睡的很迷糊。白天也没精神。该怎么办。谢谢

顶

楼主，我该不该吃这些啊？

楼主很坚强，我现在不吃药能睡着，但睡眠质量差，白天好困，受不了，估计又想吃药了

失眠会好的，坚强乐观的心加上体育锻炼和合理的饮食，坚持下去，慢慢就走出来了，大家都要加油啊

楼主的帖子我就不看了，走出来的人都知道，失眠第一就是心态，调整不好心态，吃一瓶安定你都没用，至于经验，相信楼主走过很多路，和方法，大家可以借鉴，加油

我老婆11点到12点睡觉，1点到3点醒来，有时候4点左右，一晚醒个两三次，醒了就很难入睡，但是白天有时间的话她会睡得很多，上班就没法白天补觉，算是失眠吗？去医院大夫开了一盒思诺思，一次半片，头三天也是醒，但能很快睡着，第四天一夜没醒，第五天没管用，我有点担心，看了你的贴觉得还是不吃药了，改别的办法调理吧，我打算周日带她去看看中医。我觉得失眠的人看完之后了解了方法就不要常来看了，昨天我看了一天，晚上差点睡不着，太可怕了！还是那个问题，我老婆这算失眠吗？

十多年的失眠倒是好了，药也戒了，就是最近有个坏毛病，肚子不吃饱睡不着，一饱就睡的比较好，怎么办呢？依赖目标转移了，以前是药，现在是食物

思想越高尚的人就越努力在别人身上寻找优点

楼主，我害怕自己像其它病友一样，失眠十几年，那些失眠十几年的人怎么会恢复不了？

怎么好了

楼主，睡眠恢复期，时好时差，好的时候四五小时，差的时候半个小时。马上产假要结束了，回到工作岗位，还是个负责人。担心状况应付不了工作。但失眠很焦虑的阶段已过去。请问工作有助于恢复吗？

楼主！我刚刚失眠一个星期 心好累，每天睡不足4小时 2点睡6点醒。12点睡4点醒这样，影响到工作.在家睡不着 在浴室就比较容易入睡 但也是很快就醒了.都不知道该怎么办

蚊子姐姐。我是一名大三的学生，由于生病住院，住院期间睡眠非常不好，出院了以为在家能休息好，可还是老睡不好。倒是没有彻夜未眠的情况，主要问题是入睡困难和早醒。有时刚睡了不到两小时就醒了。。已经一个月了

楼主，失眠两年多，今年下半年基本好了，可这几天出差外面又睡不着，开始焦虑，好害怕回到以前，怎么办，会不会又复发啊

不玩英雄联盟了 不玩太刺激的游戏

国民好老公，估计一般男人早烦了。我最初失眠还跟老公说说，后来我们分开睡，他睡得快还打呼噜，我们没法一起睡。失眠的时候我也就默默一个人承受着。

我最近因为外面马路的车声大导致失眠，烦不胜烦啊

姐啊！我元旦期间搬的新家，家里家具味道特别的重，碰巧楼上有个特别调皮的孩子，每天折腾到半夜12点，就这样....我开始害怕噪音，害怕被噪音惊醒！这才短短的二十天，开始带着降噪耳塞睡的特别死，然后有两天盗汗，然后就是半夜易醒，再后来就是入睡困难，现在发展到，入睡困难，醒后不易入睡，半夜易惊醒！这不....十点睡的，今天睡的很快，但是一点，被手机震动惊醒！直到现在四点，再也没有睡着！我已经有了轻生的念头！我该怎么办，蚊子姐姐....

我属于这种纯粹心里原因的失眠入睡难，每次躺下后心里是比较平静的，但是躺一会脑子里就会浮现周围的环境，然后暗示自己还没睡着，一下就清醒了，类似于强迫自己不去睡一样，然后反反复复的这种情形，导致睡不着，甚至脑子困了也睡不着，吃过几次安眠药，困得不行了也睡不着，所以我也就不吃了因为心里暗示占主要因素，其实这样挺痛苦的，有什么解决的好方法？

东汉张仲景的《伤寒论》关于失眠一类病证病因病机的认识，大体上有三类：一是气血阴阳失调，二是热邪滋扰，三是胃腑失和。其中既有因阳虚，虚阳浮越，上扰心神，或心阳不振，水气凌心所致的不得眠；也有少阴病肾水不足，心火亢盛，心肾不交，水火不济而致的不得眠；还有因亡血误汗，阴血更伤，或肝阴不足，心血亏虚，血不养心而致不得眠；更有太阳病或阳明病热郁胸膈，上扰心神致使不得眠和少阴病水气不利，阴虚有热，上扰心神而致不得眠；以及病后胃腑失和所致的不得眠。在《伤寒论》中，张仲景直接以脏腑阴阳气血的失调论不得眠，而其中尤以心为病机中心，如有心肾不交……

每天多做善事，帮助别人，晚上就会睡得好比如我，天天在失眠吧回复帖子，晚上睡得好只要人人都献出一点爱，世界就变成美好的人间

楼主可以加你qq或者微信吗，我的情况和你一样，现在也扛不住了

楼主，我晚上睡觉感觉很多事情想，好像睡着又好像睡不着，早上起来很累，白天精神好，晚上睡觉又是这种情况，以前不会这样，是最近才这样，我这种情况要不要去看医生，还是吃中药调理?

蚊子姐你好，我已经断断续续失眠一个多月了，之前睡眠一直很好，上次失眠还是上高中时学习压力大失眠了三年，那时也只是住在学校里失眠，回家就睡的很好。没想到过了十几年，又开始失眠了，起因是我怀了二胎，身体上的难受加上自己胡思乱想，就开始失眠，一开始最严重，连着一周就睡了五六个小时，基本上是整夜整夜的睡不着，就算自己什么都不想了，还是睡不着。失眠了一周以后突然两天开始嗜睡，去医院住院打胎（孩子检查出来不好）五天也睡的很好，出院后又开始失眠，每天只能睡三四个小时，入睡特别困难，基本要凌晨三四点睡，早上七八点就醒了，中间还会醒好多次，还一直做梦。过年搬去婆婆家住了，不知道是中药的原因还是换了环境的原因，睡眠比在家里好转点，住了几天有时晚上能睡五六个小时，中午有时也能睡着，但也有睡三四个小时的时候。昨天又回家睡了，因为之前在家里睡的非常不好，从下午开始就害怕自己会睡不着，结果真的一晚没睡。我现在特别纠结，一方面我想住在自己家里，婆婆家住的不方便，婆婆对我也不好，不想住婆婆家。一方面我又害怕住自己家失眠会更加严重，失眠不会好转了，加上昨天又彻夜未眠，更加害怕了。蚊子姐我该怎么办，我应该继续住在婆婆家吗？我现在基本处在崩溃边缘了，经常哭，我能好起来吗？

不要想着自己在失眠，越想越睡不着，做好睡不着的准备，睡不着躺着闭目养神也好

蚊子，你好。我大约是遗传型失眠（我父亲有很长的失眠史），我从二十几岁开始失眠，其间好转过很多次。就在几天前，又反复了。搞得每天都很焦虑，很佩服你已走出来。我很茫然，不知该怎么办？

也一再提醒自己，不要整天去想，能睡就睡，不睡算了。可隔天头昏眼花心悸的症状，又无时无刻不在提醒我，这样下去不行。我看过医生，没说几句就让我去做什么脑部的检测，然后就判定我是抑郁症，开了一堆的药，我傻乎乎地乖乖吃了好多年，当然效果是有的，但几次的戒断也让我死去活来。

看了你的经历，真有找到知己的感觉。但我很惭愧，长你多岁，却远没你坚强。身边也没有可细说的朋友，情绪上来的时候，真是痛苦不堪。

你现在好了吗？我也才23，失眠半年了，因为怀疑自己破伤风，手被绣的针狠戳了一下，隔了几天就肩膀难受头晕，去医院说是颈椎，拍了片子没有大问题，肌肉紧张，之后一个月睡觉挺好，可是头晕脖子肩膀难受一直不好，之后就出现了全身肌肉跳动，那时候开始就入睡挺快，就是早醒，然后睡不着，之后还会惊厥，慢慢的入睡也难了，然后各种怀疑自己是破伤风，天天手机百度，跑医院，各种检查都查过，有一天抱着手机查资料的时候突然前额印堂穴眼睛鼻子发胀，自从这个之后彻底告别了睡眠，额头堵得光，基本每天都睡不着，现在还没好，也不敢吃西药，中成药作用不大，，为什么我一躺下前额就胀痛，和颈椎有关系吗，可是查了颈椎没大问题，为什么我脖子肌肉一直很难受放松不了，

蚊子姐姐，我比你小一岁，我感觉我现在有些焦虑和抑郁，知道症结在哪里，有慢性咽炎和轻微鼻炎，感觉呼吸系统异常，查很多资料说这两个病不算大病，但不好治好，想好但又很难，所以总担心，一呼吸还总提醒我，所以有时候焦虑和抑郁，不知道该怎么办了，望姐姐看到能指点一二，目前我全职在家带宝宝，因为这个精神状况带宝宝都不能好好的了

看哭了失眠真的挺折磨我的，楼主有qq或者微信吗？

楼主我现在在楼顶上想往下跳，不想再过这种生活了

不要老想着自己在失眠，越这样想越睡不着。做好睡不着的准备，睡吧着躺着闭目养神也好

看到两百楼了，忍不住回复一下，楼主，我妈失眠很多年了，百度失眠看到了楼主的好帖，真佩服楼主的毅力和耐力，还有这么好的老公和婆婆，幸福！所以问一下楼主亲，你觉得是西药治好了你的失眠还是后来的中药吃好的？希望亲回答下哦，我妈妈几乎整夜睡不着觉好严重了，我有点着急，怕她精神会出问题影响身体，谢谢了！

蚊子，不吃任何药物，自己调节会好吗？

要看你有没有长期吃药历史和其他相关的病症。

楼主说的很有道理啊，我妈觉得我有病我还觉得他是个疯子呢，发起疯来比我还恐怖，我就是因为他我才失眠他认为我有病，后来想想也对何必为了这种自私自我的人想入非非

相信我的人，可以试着把黑米，银耳，红枣，黑芝麻，黑豆一起煮粥，每天坚持喝，晚上睡觉前把白天粥里面的红枣多吃些，对睡眠有很好的效果。其中黑米，银耳，红枣一定要放，粥的效果主要就靠这三种了。黑米对耳鸣恢复有奇效。

还是那句话处于恢复期的朋友不要逛吧，转移注意力一到两年后再来

我失眠三年左右了 很痛苦 皮肤变差 黑眼圈加重 一个人在外地工作 很多时候没有人陪 连续几天睡得很差情绪糟糕到极点哭一场之后能睡的比较好。作为大龄单身青年为很为自己的未来担心 一方面怕睡眠得不到改善 一方面怕找不到相爱的人 经常想 如果遇到了一个真心相爱 对我不离不弃的人 能经常陪着我安慰我 结个婚生个孩子 一家人其乐融融的我的失眠是不是就慢慢变好了 因为睡不好 天天都觉得好累好累 偶尔睡好一次 起来就特别特别开心

我失眠的事儿不敢跟爸妈说 怕他们担心焦虑 我只要回家就跟我妈一起睡 安心。周一到周五因为第二天要早起上班所以心里有压力 睡不好。熬到周末 睡眠就好一点

这次失眠复发一直好不了，感觉焦虑得不行了，害怕急了，怎么就调整不好情绪呢

能帮我给点意见吗？我上周开始有点感冒，鼻塞。我这人喜欢多想，生怕是别的病，就乱胡思乱想，导致前天晚上失眠一整夜（以前从来没有失眠过）。然而昨天睡了10个小时，我以为已经过去了，但是今天又是早上5点睡着到10点。其实这几天感冒几乎快好了，我也不担心是别的病了，就是有点怕失眠了，我失眠的时候感觉心跳的有点快，脑袋兴奋，手心发热。你们是这种状况吗？请问我该怎么解决啊，以免发展成长期失眠。

我2年前得了结核性胸膜炎，吃了一年半的药，停药2个月就出现了失眠，请问楼主，我的失眠跟我的以前的结核病有关吗？

我失眠3个月了，起因是怀孕天天在家保胎后面没保住，因为一些琐事和老公吵架突然就失眠，刚开始失眠一个多月很绝望天天晚上只睡两三个小时，想着离开这个世界，但是舍不得的人太多，后来天天读精品帖，调解心态，连续睡好了20天每天7到9个小时，后面反复了，有时候一夜迷迷糊糊睡一会，有时候入睡快一夜也能睡6小时以上，可能我内心不够强大心里阴影还是有，我知道恢复期反复是正常的，我想知道蚊子姐反复了多久？反复时的故事能讲一下吗？我觉得看你写的经历就像看小说很过瘾

蚊子妹妹，我也是一个想的多的人，以前遇到不开心就会早醒，但没有失眠这个概念。这次主要体检出来有点小问题，然后就怀疑自己得什么病，有点疑病症，然后就每天凌晨三点醒然后就睡不着了，然后自己很担心，

请问，你现在完全好了吗

睡下去感觉脑子在想好多事情怎么办啊

我是偶尔失眠，而且是在学校才失眠，也不是每天都这样，应该还算不是太严重吧！

楼主，前几天睡得特别好，以为自己要好了，但是突然这两天又开始了，反反复复的

蚊子姐姐你好，我吃了两年的安眠药和抑郁药了，期间不断的换药，因为药长时间吃就没效果了，吃了近两年的碌硝加抑郁药，现在改吃艾斯挫仑一粒和富马酸喹硫平半粒，用了两天的时间看了你的发帖和回复，觉得很有用，我情绪一直都特别不好，晚上吃药第二天一整天都特别难受，到了晚上又莫名的精神和紧张焦虑，我决定今天晚上开始减药，我应该注意什么吗？还是应该配点中药一起吃，希望你能回复我，我今年28岁，还没有结婚生孩子

蚊子你好，请问下，手脚冰凉，怕冷，能每天吃枸杞吗？我看你说你是手心热吃枸杞好了，我这特别怕冷的能天天吃枸杞吗？还有你说你家亲戚那个中医在哪？如果我离的近也想去看看呢

我吃左匹，睡眠断断续续，一个多小时醒，梦不断，然后迷迷糊糊睡。整体保持四个多小时睡眠。我似乎可以自己睡，但入睡状态很难受，总觉得胸口被压着，动弹不得，大脑一直活动很疲惫。昨天尝试了不吃药，结果果然大脑神经紧张，又梦魇鬼压床。

我一开始这样，总以为自己要晕厥。去做心超，还去做了脑部磁共振，还一天到晚疑病证。自从15年9月失眠，如果仅仅睡眠少，我已经平和的接受，但去年10月份以来，那种入睡时的挣扎难受状态常常将我吓着。

我失眠都有一个月了都是整夜睡不着，吃安眠药就能睡几个小时。每天都是在闭目养神。

楼主我也是长期失眠，一个人睡能睡5，6个小时后来睡眠越来越少，不能和老公睡，中途醒来听到他的呼吸就害怕，后来怀孕了只能睡3，4个小时，现在宝宝刚生完连续几天彻夜未眠，担心宝宝会醒！晚上睡觉就开始焦虑，出现心慌喘不过气来的感觉！

很认真的看了楼主的帖子，真的很佩服楼主，失眠真的太难熬了。我虽然没有亲身经历可是我看着我的妈妈失眠了四年，我妈妈属于严重失眠，从开始失眠就是彻夜不眠，我母亲在失眠前一个月患过脑血栓，脑血栓治疗的很成功，回去调养一个月后开始失眠的，然后就漫漫长路，也是尝尽各种办法，吃过太多的苦，四年前我就在失眠吧里读精品贴，也仍然没有找到合适的方法，我母亲现在每天睡前都服用五片阿米替林加五片氯氮平（这是地方的一个诊所的医生开的），这么强的安定也只是起初有效能够睡三四个小时，后来慢慢的也没有什么效果，只能睡一两个小时，醒后人也不舒服，尽管如此她也是固执的不肯停，像瘾一样的依赖着，身体就是有些浮肿，其他都没有什么明显问题，也试过几次中药，一般喝一个月下去也没有半点效果她就放弃，今年逼着她开始运动，每天带她去散步，坚持了快两个月，睡眠也没有太大的进步，但是运动是一定要坚持的，只是在药物方面真的很迷茫，那么重的安定都没有什么效果，不知道这到底是怎么回事、希望楼主能够指点迷津

失眠多梦 一睡下自己能听见心跳声很大 太阳穴跳动厉害 肌肉会动 发病史 最初胃胀气呼吸都很困难 肚子里面像很嘈杂非常不舒服持续有2个月 期间吃药很多 没什么效果一样 心情很糟糕郁闷 检查浅表胃炎并没什么器质性病变 后来睡下来感到胃跳动的很厉害 某个晚上就突然入睡困难 第二天从此彻夜未眠 困的要死都无法入睡 期间吃过一周一些黛力新和安定药 早已经停药 持续3个月了 勉强入睡 就是浅度睡眠 不停做梦 易醒 也不知道是算睡着还是没有睡着 白天很困 我以前是到头就可以睡的 不明不白就失眠 中邪了一样

楼主你好 想问下你怀孕期间上班吗

此病是宿命磨难，劫数尽时就好了。

楼主那两张图片药方就是你姐夫开的药单吗？

你有个好老公，好婆婆，很让我嫉妒呀！上天对你很公平！感觉你有点秀恩爱了！因为我没老公，同样严重失眠！一个人独自去面对！

楼主，你耳鸣过吗

小巴能不能帮我，加个好友啥的，我也被折磨接近十年了，要疯了

我现在一直耳鸣咋办，吃了左匹，效果也不太好，本身自己又有面肌痉挛的病，受不了，想死的心都有了

大家可以看一下这三个截图。有没有发现什么。三个图是同一个网页，进去之后其他没有变，唯独微信号在变。大家千万不要盲目相信网上治疗失眠的办法，失眠严重了一定要去医院看看，网上的这些太不靠谱了。截图中内容也是无意中发现的，大家千万不要上单。

焦虑症是不是没到春天就容易复发，这两天我老是感觉不舒服心里有种莫名的烦躁？

看了 所有的精品贴 只有你的帖子最感动，让我有了信心

唉，最近动不动心悸和胃憋气，自感晕厥。两个晚上跑急症没事，医生认为我神经官能症。

我的睡眠有时好有时不好，楼主的这个贴信息量好大，好贴一定要来顶一下。

不知道你到底怎么好的，是吃中药吗？

请问妹妹，我和你一样也是焦虑症，快一年了中间一直在吃中药、灵芝还有1/15的米氮平戒了好几次可就是不管用，没有外界的帮助无法睡觉，总是在快要睡着时惊醒，现在我又开始吃中药调理2个多月了医生说可以断药了，可是 我还是有心理阴影，怕不能睡着，我想问你一下你是怎么样不吃中药的，断了中药当天就能睡着了吗？请你帮助！

蚊子姐，我今年大二，入睡困难持续一个多月，严重失眠2周左右 （被查出焦虑） 大概每晚3点 才会进入睡眠 而且会第二天一般都是被声音影响醒。现在心态到放轻松了 晚上失眠也表现的很冷静 但是真的很难受呀。。手心脚心会发热 。 心跳会强微块。 不过转移注意力可以缓解下。（不想吃西药）最难受的状态是，身体很疲惫，但是就是不能入睡。有也就是浅浅的半睡半醒 。其实我就是来诉说下～～当然蚊子姐如果有什么好建议就更好了。

蚊子你好 我因吃半年桂附地黄丸 突然出现房性早搏几天后又出现胸部针刺样痛 部位不固定 导致慢慢失眠 看西医说抑郁加焦虑 失眠整夜整夜睡不觉 眼闭着大脑醒着半年多 想找你姐夫中药调理可以吗

以前身体倍捧因半夜腿发凉 夜尿多 走哈路就脚后跟疼才吃那药 自己网上查怀疑是附子中毒 胸肋部针刺样痛吃中药 拔罐做理疗好多拉 房性早搏还是存在 失眠吃米氮平 奥氮平 佐匹 阿普

我现在一直脑鸣，吃药三十多天，能断吗？

我失眠已经有25天。中间既然有几天正常了。这几天到晚上3点都醒了或者早上6点。不固定。然后自己未必想的特别多。但是我感觉失眠一定是身体在提醒着你早睡早起，心情不要太压抑。然后自身的修复能力是特别强大。

看到你那么一个好婆婆，感动到哭！！

我现在是复发了，复发后没有以前的焦虑感，也不是很害怕，就是睡觉前老想睡不着的问题，想着想着时间也过去了，慢慢的转移注意力才能睡着，我不怕睡不着就烦睡前自己想一些让自己烦躁的东西

今天中午

就是又复发的，然后也没有多大的焦虑感觉了，就是很难入睡，反正也老想那些但是没有第一次强烈了，要怎么做？(复发原因，可能近段时间睡眠不规律 有的熬一夜白天才睡有的半夜三点才入睡)导致现在入睡困难咋办

我是抑郁停药中，现在吃中药，感觉要犯，吃了一堆药，还没睡着，心悸心慌

最近工作不顺，压力大

因为你，尽然对蚊子一词特别有好感了！这几天看了你的帖子心里敞亮好多！！一样蚊子一切安好！

我患失眠有很多年了，发现越是在意越睡不着，一直没有吃过任何药物和治疗，有时候可以24小时睡不着，直接是崩溃！真羡慕秒睡的人

这位佛法无边是经历过什么样的失眠，有跟我一样想知道的嘛

我产后两个月出现失眠，有时没有任何动静睡着睡着突然醒来，然后就再也睡不着，有时候是起来喂奶，然后睡不着，睡不着还要担心睡眠不好影响奶水，喝枣仁安神颗粒不一定会睡着，可夜里不会那么难受，不知该如何解决了

真心祝愿蚊子一切安好！

谢谢楼主，看了你的帖子安心很多！

焦虑症好了两年了 最近又开始失眠了 昨天一夜没睡 想买安眠药吃

我是属于产后失眠，两个月了，前段时间好了十几天，突然又反复了，心里就又不平静了。。

蚊子你好，我是84年的，比你大一岁，也算是同龄人啦。十月份生下二宝，带孩子很辛苦，夜奶不规律，白天又要一直哄睡宝宝，慢慢地，睡眠变得不太好，夜里喂奶后有时会难以入睡。三个月后，白天再也没睡过午觉，下午躺在床上可以清醒两三个小时。四个多月开始上班，宝宝白天交给婆婆带着睡觉，我下午有时能睡着午觉了，三个礼拜前的周日下午大概睡了一个多小时，晚上突然就睡不着了，那段时间宝宝夜里都睡得挺好的，起来喝完奶就睡觉，也不吵闹，可我竟然彻夜不眠，我没有太在意，就是很惊讶。没想到三天后又彻夜不眠，我开始慌了；紧接着间隔一天，连续两晚彻夜不眠。于是决定断奶，宝宝夜里也交给婆婆带了，去南京市中医院看了失眠专科，开了思诺思，中药和百乐眠胶囊、甜梦胶囊，嘱咐我每晚睡前一粒思诺思。我怕副作用太大，只吃了两晚就停了，第三四晚自己睡着了，虽然多梦意醒，但我很高兴。谁知第五晚半夜醒来无法入睡，第六晚又无法入睡，起来吃了思诺思仍然睡不着；后来的几天，又吃了一粒思诺思，仍然没用，中间睡着一天，第二天就无法入睡。

睡着一天，第二天就睡不着；第三晚又睡着了，第四晚又睡不着。中药和中成药一直在吃。前晚自己睡着的，虽然入睡花了一个多小时；昨晚又睡不着了，起来吃了一粒思诺思，后来迷迷糊糊睡着了。我很奇怪，思诺思我睡前有准备地吃了两次，见效了；后来两次睡不着爬起来吃又没用；昨晚睡不着爬起来吃又有用，这到底是为什么。我现在很纠结，看了好多精品帖，有说一开始可以用西药稳定睡眠，后面减量就能康复的；有说安眠药不能吃，吃了难戒的；有说靠心理强大可以慢慢痊愈的。我本来很失望，看了你的帖子后觉得心情好多了，也不抑郁了，可是晚上仍然如法入睡，无法恢复正常。是不是一开始我一开始就错了，如果按照医生吩咐，在吃中药的同时，吃两个礼拜的思诺思，是不是我现在已经好了。

这个思诺思到底能不能吃呢？经过了昨晚，又觉得特别伤心失望，甚至觉得自己没救了，特别害怕失眠永远都好不了。到底是我吃的中药不对路，还是我的心理不够强大，还是说我的身体出现的问题，我茫然不知所错。医生开药时也没说我到底为什么失眠，也不给我分析，就是开了药就结束了。我现在不知道啊该怎么办。我是该连着吃上一个礼拜的思诺思再慢慢减量呢，还是该换个中医继续吃药，还是该找原先的医生开药……简直要崩溃了……希望究竟在哪里

我彻夜不眠，我的老公往床上一躺一会就睡着了，每天还要睡个午觉……太讽刺了，半夜我一个人哭的时候，他睡得正香，从来只会口头随便说几句安慰我一下，或者就奇怪我为什么睡不着。以前觉得他对我还不错，现在怎么越想越委屈，

最近三个礼拜流的眼泪，比以前一年的都多。我太敏感太脆弱，心理又不够强大，有时觉得这下去还有什么意思。可是我的二宝还这么小，才五个多月，；我的大宝也已经十岁了。我到底该怎么办

试试刺五加片或酸枣仁

我是因为恐焦虑症 而失眠的……

我也失眠快一年了。刚开始看中医没有效果。最后看西医。吃了几天。一朋友说不能吃。就一下停了。停了之后就多梦易醒。自我调理三个月还是不行。又去看西医。吃了三个月的药。安眠药加米。吃了二个月安眠药。停了吃米氮平。梦就更多了。一晩上醒七八次。吃了段时间实在受不了停了。现在又调整了三四个月了依旧如此。后期停药发现你们的精品贴。很有启发：平时上班走路。营养也调整了。也长胖了。可睡眼依旧睡睡醒醒。没有任何进展。不过从未发生彻夜不眠。

我现在是恢复期，虽然每天晚上不吃任何药物但是每晚入睡难，都是12点以后才能睡着，一觉能睡到5点半，不知道入睡难还需要再吃中药调理不，断药已经半个月了。

楼主，中医的药我吃了拉肚子，中医说我肠胃不好，我停药了。可是睡不着呀，还有中医让我吃复方枣仁胶囊，我昨晚受不了吃了一粒，但是吃了睡着了又醒了，醒了又入睡难，一晚上没怎么睡，一大早又醒了，索性起床，这个我还能吃吗？这个有副作用吗？

我今年17岁现在住在宿舍从上周开始失眠就是每天晚上都困但睡不着就是每天到一点两点才睡得着但每天早上都5点多醒现在每晚睡觉都害怕晚上加上那些舍友都在吵就更睡不着了 我现在都快崩溃了

想催更

无所谓失眠就不会反复失眠

请问有失眠微信群吗

蚊子姐 我最近一个才开始失眠的 我21岁 真的要崩溃了 睡眠强迫症 每天晚上害怕睡觉 心情平复了也很难入睡 总是辗转反侧 我该怎么办

楼主您好，希望能解答，我是从2017年1月份开始失眠的，因为工作紧张加上我早起要到上海去看病（牛皮癣），在晚上睡觉的时候想着明天要早起以至于导致一晚上基本没睡而且凌晨的时候焦虑的胃痉挛，第二天昏昏沉沉的去了上海，经过那次经历以后的10天左右都没有睡着，吃了几次安眠药，即使睡着也是似睡非睡，而且醒了睡不着，还早醒，但是后来积极做好睡前准备和放松好转了一段时间，但是白天焦虑，脑子里乱想怕这个，那个，脑子里乱到极点情绪低落后来去精神卫生院做心理咨询，脑子心脏没什么问题，是得了中度焦虑症，配了点安眠药和抗抑郁药，只吃了一次，后来没吃，慢慢又调整睡眠又有改善了能睡7-8小时，心情有点好转了，但是前几天又有几天似睡非睡心理一下子就没了耐心烦躁，急躁，焦虑，难受。现在白天一点精神都没有，慌张，焦虑，情绪低落，不知所措。那种感觉太难受了。请楼主指条明路，我该怎么做。

我想问下楼主，你现在每天能睡几个小时，和失眠前一样吗

.我也这样

楼主，我看你的帖子很多遍了，产后焦虑症复发，严重后开始焦虑睡眠，整夜不睡，特别严重，调节两个月，有那么两天睡好了，又开始担心睡不着，就开始睡不了了，我现在特别恨自己，焦虑些没用的整天，明知道不焦虑就可以睡着，但是还是怕，还是焦虑，恨自己老是走不出来，恨自己这样没办法照顾小孩，怕这样奶不好，恨自己自己折磨自己，恨的自己都睡不着觉

很想知道楼主最近怎么样了？宝宝几个月了，孕期中睡眠应该好了吧！

蚊子姐姐 失眠啦，又有焦虑症怎么办

蚊子姐姐 求求你

楼主你好，我是大四大学生一枚，男，感觉开始是高三时候偶尔有一天睡不好但是第二天马上就能睡好。但是大二的时候有一次连续两天没有睡好，然后就开始了自己的失眠之路。第一次持续了大概3个月左右，然后感觉有所好转。之后也断断续续的出现过几次。但是在去年过年的时候可能因为自己那段时间学习任务比较繁重每天没有睡多久，突然就又开始了。我之前的问题就是难以入睡，感觉不睡还好，一睡就开始浑身痒。但是这次不仅仅是这个问题，睡几个小时就会醒而且还经常做梦。感觉自己很害怕，想让楼主给我一些宝贵的意见不胜感激。

焦虑中，晚上失眠，又焦虑睡不着午觉，焦虑失眠，心慌，为了一个死男人，真是对自己无语！

这个帖子的最后一更，以后不会再更新内容了，不用再催更了，回复会一如既往，但可能会因为保胎生娃迟回复，请见谅。根据这段时间的所有回复总结贴如下：1不要问我是吃什么中药或保健品好的，我之所以会摆脱失眠的阴影恢复正常，靠的是调整心态+中药调理+饮食作息调整+运动健身，缺一不可，不要想着有什么灵丹妙药可以一下子解决你失眠的痛苦，那是骗人的！我把调整心态放在首位，这是恢复睡眠的关键！不害怕不焦虑，轻视忽视失眠，不要让失眠两个字一整天都占据你的脑子。

继续2 中医是相通的，只要正规医院的中医科都问题不大，不用问我姐夫的地址和电话，我写这些经历并不是要给我姐夫增加客源的，他根本就不知道我把这些事情写在网络上。他现在每天忙得要死，我去都得等小半天。最主要的是，你千里迢迢过来求医太浪费人力物力，万一没坚持下去，感觉还希望破灭了，我真是罪过了。所以等你调整好心态就当地就近找个口碑好的中医调理身体吧，吃不惯中药，食疗也是可以，就是要坚持下去。

3 抱歉，不加个人微信。以前加过几个，实在不能及时回复，结果还被人埋怨，真是自寻烦恼。我不是心理医生也不是中医，我能做的就是把自己的经历告诉你们，让你少走弯路，给你一个明确的目标：再严重的失眠都有恢复的一天，关键是你为此付出了什么。如帖子说的曾经的我为了转移中午失眠的焦虑，大夏天中午跑出门到田野里瞎逛，一晒就是两小时，水能喝掉一大桶。现在想想真是不容易，女人爱美，晒十分钟都受不了。

4 我现在的睡眠状态。怀孕前还好，每天保证8小时，现在孕中期了，真是感觉睡眠质量不好，起夜上厕所两次，每次都要过好久才睡着，有时候早醒，最早四点上过厕所就睡不着了，晚上早睡又睡不着，真是个不爱睡觉的孕妇。但是又怎样呢，心态很好，不焦虑不强求。当我睡不着的时候我就告诉自己这是正常的，很多孕妇都是如此，既然是正常状态，我又何必耿耿于怀呢？所以很快就调整过来了，现在偶尔失眠，影响微乎其微。以前怕怀孕失眠怕产后失眠，各种害怕。现在想想真是好笑。未来的事未来再去解决，不要浪费当下。与一直活在担心和恐惧失眠的人共勉。

真羡慕楼主遇到好中医!庸医太多了，好的中医少的可怜

在蚊子姐这分享一下自己吃安眠药的历程。16年12月7日开始喝汤药现已康复。16年2月1日开始彻夜不眠……

12月共喝了7次，详情就不说了。今年1月5次。……2月3次。……4月1次。现在闭眼就着（午觉两小时，晚上五个半小时，有时晚上起夜一次，有时一觉到天亮）

说说找到中医大夫的经历：孩子鼻炎，给孩子拿汤药，就社区卫生院，我们这一级医院，800门槛，超过报75%，5500的额度。周日只看病，中药房休息。交了方子周一取药。转天去拿药，周日的大夫歇班了，拿着药问那里的全科大夫药怎么煎，心里想，不告诉我回头问给开药的大夫。她要是公事公办的回绝让我去问开药的大夫我也是没意见。

楼主，我现在

楼主我现在思诺思5毫克，请问这个量不大吧？也就是半颗，睡得马马虎虎，请问你那时吃多少的？

蚊子姐您好，我现在晚上入睡困难，紧张。白天还管不住自己总在想这个事情，最怕的是，如果有机会艰难爬出这个坑，再复发怎么办。。您可以给点意见吗

本来不失眠的，最多几个月有一天偶尔睡不好，因为耳鸣，心脏不舒服。医生说有点焦虑，开药吃黛力新跟米氮平还有其他中成药，吃了20天后，感觉耳鸣还那样没减轻，就没吃了。结果一个星期后惊恐发作（以前从来没有过的，药还是不能乱吃，开始就是为了不吃西药，去的中医院，结果还是这样）然后开始第一天睡了4个多小时就醒了，第二天睡了4个多小时吧。第三天更离谱睡了2个多小时，应该因为恐惧失眠，反而失眠的更厉害。后来只好去吃药，又吃了40天左右了。开始前段时间吃药稍微平稳点，就跟医生商量断药，现在米氮平已经断了，黛力新还是每天半粒，但是自从失眠后现在睡眠就不是很好，每天睡也不知道几个小时会醒一次，开始醒了后就睡不着，看了您的文章后，对我的帮主很大。现在不是很恐惧失眠了，醒了就接着睡，醒了后继续睡的话 也能睡着。每天就是迷迷糊糊能睡个7 个小时（中间回醒到2-3次），希望能走出失眠

在烧酒的地方呆两个星期或者买几斤纯粮食酒

本人失眠十年，恐惧

我为毛找了一顿也不知道怎么回复给我的回答。谢谢蚊子姐回复哦。心态，性格都不好。没有失眠很重却白天忘不掉这个事情。老是患得患失，怕很多事情。我会先调整心态试试

楼主，我产后得了强迫症，特别痛苦，也跟过你的帖子，我现在失眠是一天睡得特别好，第二天就会两三个小时，就这么反反复复的不好，睡不着回想起自己强迫的痛苦，和失眠最痛苦的时候，接受不了自己受了这么大的罪，我现在失眠三个月了，楼主你失眠大约多久彻底痊愈的

楼主，我最近也在停西药，停五天了。晚上能睡就是入睡很难睡了也很浅一直做梦，白天大脑中间疼腿发软。眼睛也很疼。已经五天了有点烦躁，不知道这种状况还要持续多久会不会好起来，我又想吃安眠药了

虽然没看完，但不得不回帖，楼主有过严重失眠经历是不幸的，但你有个如此好的老公，比起太多失眠的吧友，你太幸福了。珍惜他吧。我失眠一年多，在失眠这件事儿上从来没得到过我老公的关爱，相反还是十分不理解，总觉得我不睡觉瞎折腾。

蚊子，吃中药后自己能睡着，但是睡一个小时2个小时做梦惊醒要怎么办？

从来没失眠过 现在连续五天没睡着 躺到床上就开始害怕睡不着 整个人要疯了感觉会得神经病

蚊子姐姐，失眠了之后白天应该干什么呢？

我跟你一样，但是我才失眠一个礼拜我已经受不了，我是怀孕七个月胎儿畸形引产的，开始几天天天在回忆这件事，处在悲伤中无法自拔，后来控制自己不回忆了，上星期天晚上在刷牙老公就没声音的进来了吓了一跳后来就失眠了，后来就连着失眠了，咱俩一样的是我也有个理解我的老公，对我很有耐心，最近心情不好也会把气撒在儿子身上，就这样每天完全提不上精神，目前还在做小月子，还有两个月假期

楼主你大姐夫的联系方式可以说一下么，特想遇到个好医生

其实最好的解决办法就是找个失眠的男友，晚上陪着你一起失眠，肯定就会好起来的

楼主，我知道我失眠的原因，更多是心理上的，因为头痛我就天天想着他不痛结果更疼，所以失眠又加重，所以我要找个能明确转移注意力的东西，而且刚开始会好难。

我可以加你微信聊吗？

楼主姐姐，想问一下你现在恢复后，和正常一时一样会范困的吧？我失眠三个多月了，可是一点都不困，之前没失眠那会，天天犯困

楼主我断了药5天，睡得不错，这两天又通宵不眠了，这是怎么了？午睡也能睡，就是晚上没困意，不想吃回去

姐姐，能加个微信嘛

我看精品贴看的以前好了一点 现在有没用了 没信心怎么办

感谢蚊子的精品贴，受益颇多，好人一生平安，祝福你和宝宝健康快乐

我是产后失眠，现在快四个月了，偶尔吃安眠药，主要靠心里调节，但是反反复复总是让心态再次失衡，我很楼主一样主要是入睡困难，和恐惧焦虑。不知道，反复什么时候是个头，在家休产假，每天做饭，带孩子，看书，运动，瑜伽，虽然也把时间安排的满满的，但是有时睡不好就觉得心理很郁闷，高兴不起来，身体还时常有紧张感。我也开导自己情绪都是暂时的，尽量让自己忙起来，可是心理总是不痛快，真害怕被这病一直缠身。你是在什么时候真正觉得自己接近康复了？有什么样的心理感受？这种希望的曙光是我非常需要的！

美女，你好，我看了你的帖子是吃中药治好的失眠能不能给我点意见啊，我有心火怎么治

楼主写的真好！我也是那种手心脚心烫的，开始失眠也是因为今年夏天自己上学就没有把被子换下热了几天睡不好加上考试就开始焦虑了的以前特别不爱运动，营养也不好习惯性熬夜，现在觉得自己除了失眠其他生活都调整正常了……但是失眠真的，之前自我调节都快好了，现在失眠一夜后又开始严重了，而且我吃药没用，第一次吃药就没有效果，有时候真的绝望

楼楼 我现在是晚上能睡着 中午睡不着 但是我特别焦虑 无时无刻不在想着 会不会晚上失眠 就心慌啊 怕得要死 课都听不进去了 我看了看森田疗法的书 感觉好点了 但还是有症状、（现在写回复时就有点严重）明明哦都可以睡着了但就是总想着睡眠 之后又怕这些躯体反应会引起什么病 搞得我现在又是害怕失眠 又是害怕这些症状 都不知道咋办了 每次感觉心情和状态好点了但过会儿就不行了 好难过啊

相信自己失眠会离我们远去，调整好心态

睡不好眼睛有点酸怎么缓解

这个方子感觉跟我在医院开的差不多。

感觉我之前也经历了这样的时间，每天焦虑又害怕失眠加上生活压力大。老公那段时间又处于失业期，老妈帮我带孩子，有时候在我面前说我老公怎么不好，本身就很烦，她一说我更烦，感觉跟自己的妈也聊不来天，婆婆更不用说了。每天心理都是焦虑堵着块大石头。还在网上找过心理咨询的。感觉都快死了。但是现在好些了，焦虑没那么强了，最近只要身体状况好，我都会运动，感觉运动完会舒服一些。

楼主金华人？？？

金华的二院也是蛮有名的，我15年因为焦虑抑郁去那治疗过

开这个方子的时候，你肯定能睡着了！ 因为这里面没有夜交藤了 酸枣仁也是一味好药～主治神经衰弱～！益母草调理气血～月经！ 合欢花镇静安神～ 你这个姐夫确实对中医药有博大的了解！根据不同的时候用不同的药

我就不信，各种动物都不会失眠为什么人就失眠，就算人会失眠却有的人不失眠，所以我坚信自己会好。不好也罢了，去特么失眠

感谢楼主的精品帖！我也失眠了一个多月了，起因可能是自己考研被调剂到了内科（我从实习时就想以后要当外科医生），内心有落差，后来回到学校和室友去网吧上了个通宵回寝室后发现自己睡不着，接着就开始陆续出现晚上睡不着的情况（真的是自作孽，不可活）。自己也去药店买过一些中成药吃，效果欠佳，后来去医院做过头部CT,MRI,结果都正常，医生也给我开了佐匹克隆，阿普唑仑，黛力新，谷维素等等药物，虽然有效果，但是精神类药物副作用也是比较明显，自己心理也变得害怕，害怕自己以后不能当医生了。不过我花了几天时间看完这个精品帖之后，我变得不再迷茫了，保持良好心态，每天花适量时间锻炼身体，不再吃药，现在虽然还是会出现晚上只睡两三个小时的情况，但一般可以睡7，8个小时。我相信自己继续这样坚持，迟早也能恢复到以前的样子，以后成为一个好医生。

我现在找到了起初怎么导致我得焦虑症的原因，我是因为为了一些烦心的事情和受了委屈而生气导致一晚上睡不着，越睡不着就越烦躁，坐立不安，那个感觉太痛苦，现在白天还是为烦心事而烦躁。求焦友们指点迷津，谢谢

楼主，你好，据你所知严重失眠会不会引起精神分裂症？谢谢

蚊子姐姐 我真的好难受 19岁却经常失眠，蚊子姐姐 我好害怕，好想哭

失眠应该是大家太在意睡眠了，有段时间我心态很好，即使睡不着也不着急，反而能睡好。

从睡不着到现在的入睡困难 但是睡着不容易醒可以睡8个小时左右是不是算恢复期了？

从睡不着到现在的入睡困难 但是睡着不容易醒可以睡8个小时左右是不是算恢复期了？ 【图片】

失眠导致记忆力差，咋整

楼主，我以前有些精神疾病，但是住院强迫给我吃的 欧兰宁 ，现在失眠大概有半个月了，每天一晚上都睡不着，白天好不容易睡下了，容易被吵醒，医生叫我继续服用欧兰宁，但是我那药已经对我没效果了，偶尔2天不睡的情况服用一片，很有效，楼主我是继续听医生的吃药，还是不吃啊

蚊子姐，我担心我好不鸟

楼主我加你微信或许Q吗，看了你贴我学会了很多，我失眠半年多了，吃了好多药西药中药都再吃，躺在床上就是没办法入睡，吃药也没什么效果，好几天晚上睁着眼睛到天亮了，翻来覆去特别痛苦，头疼 心慌 焦虑，气短感觉呼吸都困难 胸口闷难受 头不透气那种感觉，感觉自己快死了一样，我跟你一样 去好多次医院 开了好多药，还经常神经大条的去百度 人几天不睡觉会死，一度感觉自己熬不下去了。跟家人说也没人理解你的痛苦，我不像你那么幸运有那么好的老公，和婆婆，我还没结婚，没人能理解我，跟别人说也只会说神经而已，从小我也很少生病的，现在好了来了个最折磨人的，看着自己现在人不人鬼不鬼的样子，都不知如何是好，楼主 可以指导一下吗

睡不着觉的感觉真难受

究竟要怎样对失眠，不用去管它吗，不要去想它吗，是不是只要忘记它就可以了？但是过几天又会想起？控制不住啊

楼主看到请速回，谢谢

蚊子姐姐我失眠又复发了，这次特别严重，整宿无眠

睡眠不好心态最重要，一定要想办法让自己开心，多和家人朋友配合

问下楼主枸杞是网上买的还是金职院边上那农贸买的？

来来回回，失眠一年，你的那些事心裂废也都经历了，可是就是反反复复，有感受到自己的焦虑和无助…

楼主，你失眠后有内分泌紊乱吗

楼主你好，我爸的老失眠20多年了，请问一下能不能找你姐夫帮帮我爸？感激不尽～

楼主你好 你失眠的时候还有在工作吗？特别是2014这年

楼主我是一时受了刺激失眠了，失眠2个半月了，晚上不吃阿普跟米氮平片就感觉无法深睡眠，因为之前睡眠一直都很好，突然这样好受不了。现在白天基本睡不着，楼主你看吃中药成吗

wenda20151227B 46:35 失眠怎么办问：女同修失眠的状况一直没有改善，入眠很难，两三个小时之后小睡一会已经不错了，有时候连续几天无法入眠。师父您开示一下，失眠这种状况怎么改善呢？答：两种改善方法：一种是念经，好好地修心。在睡觉之前想象着观世音菩萨的佛光普照，从头发开始放松，再想到额头、皮肤放松，再慢慢想下来，眉毛放松、眼睛放松，鼻子开始放松，脸部两个耳朵要放松……就这么不停地想，想到最后就睡着了。还有一种，前面先念大悲咒，然后再念心经，然后再慢慢这么想，她放松了就睡着了。还有一种只能靠药物，有些人靠药物还睡不着呢（是）所以我觉得不管怎么说，失眠最主要是心理压力太大，还有罣碍。所以一个人不能有压力，不能想得太多，想得太多一定失眠的。作为一个女士来讲，她不要自己压力太大，人的压力都是自己给自己的。你想想台长有没有压力好了，对不对啊？（对）我为什么照样睡啊，我想睡就睡了，呵呵……（师父，您以后要早点休息，不要太晚了）嗯，不好，非常不好，我自己知道不好，要改（好的。谢谢师父慈悲开示！）

同失眠者，十六岁开始失眠，现已23岁，楼主的好多经历我都有体会，不过我没你幸运，我有个疲惫不堪的家，这个或许是我失眠的主要因素吧，现在什么都想放下，也正在放下，但是也还是失眠，内心还不够坚强吧，看到这么多同失眠者，来，我们一起努力，炮轰失眠

蚊子姐姐你好，我是产后两个半月失眠的，失眠一个半月了，给孩子也掐奶了，几乎是彻夜不眠或者最多睡两三个小时，我的自救心理很强烈，希望您能给出一些建议，我的微信号给您留下L635899069\_ran 希望您看到能加一下，我不会打扰您太多时间

我抽烟、每天2杯现磨咖啡，但不饮酒，每周5次运动，每次3小时。平时工作压力挺大，我想这些抽烟咖啡都是引起失眠的因素，那找到问题根子，但让我戒掉这些又太困难了，那么该怎么破解呢？

张国荣就是严重抑郁吧，太可惜了~~我们进来的都是同病相怜的，抱抱，希望今晚看了楼主贴后能睡个安稳觉

祝福楼主摆脱失眠困扰。来学习取经验了。

看时候不知不觉流泪了……我算是慢性失眠吧，从2008年失眠爆发到现在，睡眠就再也没有恢复到以前的状态。在此期间，睡眠状态时好时坏，好的时候一觉天亮，不好的时候，入睡困难，焦虑烦躁，半夜易醒，或者很早醒来再也睡不着了。睡觉已经成了一个任务，而且不想去面对，战战兢兢，完全是我的心病。我一直在尝试各种让自己恢复的办法，四处投医，看过神经内科，心理医生，各种中医，还是有些效果，特别是中成药。最开始的几年，我基本是死扛，实在痛苦得要死掉了，就吃思诺思，而且一定不超过半片。基本没吃中成药，因为觉得起效太慢。这样拖着过了五年，其中的痛苦只有自己清楚。到2014年的春天，失眠再次大规模爆发，自己已经完全hold不住了，各种焦虑抑郁，在家哭闹。老公被吓到了，带我去医院看病。幸好幸好，我碰到了杨医生，或许有缘，杨医生听我絮絮叨叨说完，就说了一句：“吃安眠药怕什么，我就经常吃，我也失眠。”怪的很，这句话一说完，我立刻就笑了……心头一松，治失眠的医生，自己也吃思诺思，那我还怕啥？杨医生给我开了思诺思和乌灵胶囊，并嘱咐我适当运动。走出医院时，我已经和老公有说有笑了，身体和心理的不适得到缓解，这也充分证明了一点，失眠带来的不适大多都是心理焦虑带来的。 从那天晚上起，我的失眠开始有了起色，算是转折吧。我开始运动了，一是为了睡眠，同时还可以减肥，挺好的。药也开始有规律地吃，并不是很害怕吃思诺思了。我从之前的睡不好的日子远远多于睡得好的时候，变成现在偶尔失眠，也算有成效了。 但是……失眠并没有远离我！它还会在我觉得要恢复了的时候突然跳出来，让我很沮丧很难过！我想，每一个慢性失眠患者都或多或少有着焦虑或抑郁等心理疾病，睡不好就会各种爆发！自卑，伤心，胆小，嫉妒，甚至听不得别人谈到睡觉；怕旅游，因为换了床会睡不好，也怕出国，因为要倒时差。我难道要这样过一辈子吗？我要认命吗？同病相怜的各位给我一些帮助，谢谢！

楼主，可以加你私聊吗？我跟你的情况差不多，真的好痛苦，想你帮我走出来。加我qq991903700

楼主，麻烦你加下我好吗？

我是一名高中生，七月初放假，然后一直失眠到现在，一个多月了，中间吃过中药，一直没好，我之前一直吃中药，可能吧胃吃坏了，治疗别的病不是失眠。(隐私毛病)，然后现在吃乙酰天麻素片，一晚吃四个，效果也不好，吃着维生素B1谷维素。我该怎么办，为什么会突然失眠，我好怕，还有十几天开学了，我怕，这样子我怎么上学，我的学业就这么耽误了。

现在吃乙酰天麻素片和右佐匹克隆片，我想先睡着几天，到什么程度才开始戒药，毕竟不想吃，戒药要注意什么，麻烦回复下谢谢

蚊子，我现在戒药就难受 ，实在坚持不了的时候又吃了 就可以睡了，但是又对药很厌烦 如果不改变心态会一直这样循环 真的好难过 那种痛苦的内心世界不知道怎么表达了 怎么样才能像你一样勇敢的好起来呀

@罗聃是只狗

希望我的失眠快点好起来，马上开学了，忙起来可能会好点哦

你好，蚊子妹妹。我发现女同志失眠要比男同志多的多，我就是哪一小拔。2008年冬天，我以前在我妈家客厅睡，那晚，零下十七八度，突然来了一个小偷，要从窗户进来，我看见后，哪小偷象鬼一样飘了上去，应该是楼顶的同伙把他拉上去了。就吓着了，不敢在客厅睡了，上老婆屋睡，孩子也小，挤挤睡，也没发现啥大问题。以后再自己睡，就恐惧失眼。一直没做任何处理，干靠，直到一次惊恐发作，吃了一年的帕罗，感觉好了，停药又不行了。我自己睡失眠，和老婆一张床就没事。前几天又到医生看了一下，开的草酸艾可西酞普兰一斤，吃了十天了。我症状没你重，但也快十年了。1719018296Q谢谢

一个成年人，面对长期的困难，要有承受能力与应对能力，还要有让自己开心的能力。

几个月来，与好几位吧友交流后，他们一致说我心态好。开始我还不觉得，后来经常在吧里逛，发现确实大多数人情绪很糟。怎么说呢，得病之初，我也曾几度濒临崩溃，但是在撑过了两三个月后，慢慢地自我调整、自我管理，心里比较有主意，才能恢复到现在这个样子。可能是性格与经历的关系，我习惯于自己解决生活中遇到的一切问题。所以在失眠这个长期的困难来临时，我还是撑过来了。

最开始的时候，我也想不通，很痛苦，很抱怨，我觉得老天不公平，为什么让我得上这种毛病，让我这么好的人得上这种毛病！（呵呵，自我感觉很善良的一个人） 现在我不这么想了，每次在吧里看一圈，我就这么想：我可幸运啊，我不但不是吧里最糟糕的那一个，而且还是比较好的那一个！ 真希望吧友们也能这么想！

现在还是有睡不好的时候，但是只要睡着两三个小时，就绝对不会影响我第二天的心情。 前几天我睡着一次午觉，让我狂喜了两天，因为我早就不知道午觉是什么感觉了。 在尝过几天几天不能入眠、头发一把一把掉的滋味后，现在的情况根本不能打击我。 如果我每天都能睡着几个小时，偶而吃吃安眠药，这样的生活一直下去我也可以接受， 因为这世界上没有最糟，只有更糟，眼下的一切还不错，不是吗？ 就象雪影吧主说的：我们的毛病还是有药可医的，也能够缓解，所以还不算最糟，对吗？

我很赞同一位吧友发的一篇贴子《十年失眠好了，而它带给我的是——活着什么都不怕了》 本来比较坚强的我，只能说在失眠之后，变得更坚强了。 最严重最无助的时候，我也是一个人去医院去买药去治疗。现在，我根本就不和家人说我没睡好、吃药了之类的话题，他们觉得我是一个正常人。我也觉得，我找到了失眠与生活的平衡点，依然正常的生活下去。 相信时间会改变一切。

danyu是吧里的名人，也是我的偶像，呵呵

有这个毛病就不能出去旅游了吗？这可能是个想法的误区。以前我也以为睡不好出去旅游一定玩不好。因为我没得这个失眠症之前也是外出换床睡不好的。所以很久不敢出门。 今年二月份，因为工作原因，出差四天，我还带上了安眠药。没想到啊没想到，我比在家里睡得还好一些呢。在酒店里洗好澡，歪在床上看电视，看些搞笑片，居然睡得还行，也有五六个小时呢。现在我的工作要求每个月都要在固定时间出差三天，这几次下来我只有一天熬到三点多睡的，因为外面一直很吵，其它时候都不错。 所以想去就去吧，人生应该是这样的，当你想要做某件事的时候，立刻去做，才不会遗憾。愿你和女朋友玩得开心！

名人？偶像？我惊得下巴都要掉了！呵呵 我在想：因为失眠这个毛病，使我在某个地方获得这种殊荣的话，我是应该苦笑呢还是冒汗？。。。哈哈

不是，好多人失眠好了，或好的差不多了就再不来这个吧了，这样给人的感觉就是吧里诉苦的多，治愈的少。好了还能经常回来讲述经验的，大家要奉为上宾，分享成功经验，让大家看到其实失眠并不可怕，这里是铁打的营盘，流水的兵，来一批，好一批，哈哈。

我在书上看过，那些长期有失眠习惯的人通常都是固执而没有自控能力的人！所以可以推断说失眠与否完全是取决于人的控制力。

完全取决于人的控制力，这个我也不敢说，毕竟失眠有着多方面的原因，比如体质差、比如缺乏微量元素、比如一些疾病引起的。。。 但是我一定认为内心坚强，找对方法，肯定能好转！ 我说的这个内心坚强并不是指几天几夜无法入睡还死撑着不吃安眠药。相反，我觉得那样对于神经的损害更大。应该是科学的使用安眠药，我如果连续三天睡不好，那么就会吃上两天安眠药，让自己好好睡两个觉，就调整过来了，心里就当吃了感冒药。 我说的内心坚强是不要一味沉浸于忧虑之中，还是要自己寻找自救的出路。

什么事情都要看开点要蛋定，足够蛋定和平和就能睡着。晚上听听歌也不错，不过中年人可能不太适合。

亲爱的danyu,你的心态真好哦,内心强大.

能理解他们 即使好了也不愿回忆这段悲惨的回忆 呵呵

你说的对，就连我自己，每天也在来不来吧里做思想斗争。一方面，我也想彻底忘掉睡不好这个事，可是一方面又放心不下吧里的人，觉得也许自己能帮到他们一点点。在这种思想斗争中，我也神经也变粗了。呵呵。曾经也有三个月不敢上吧里来。

你人太好了、镇的、我也多希望能把在乎失眠、好iyou睡不好这事彻底的从我的脑子里删了、我多想

你好。我开始也是一样呀，白天做事还好好的，突然一想起晚上就胃里抽搐，头皮发麻。但是随着时间的拉长，慢慢接受了自己睡不好这个事实。不再老想着怎么样才能睡好这个事，重点变成了别忘记吃药。因为一天三次也要花心思记住呢。 然后随着偶而有睡好一次（当时也就是三五个小时），遇上这种情况，我就高兴地要死，如果偶而中午再睡着了，我就会高兴好几天。如果睡不好，我就想：正常人也不可能天天睡得象小猪一样香。也就是说信心涨得快，退得慢。如此一来，慢慢地心情就好起来了。睡眠也好起来了。 你要看看精品区的〈白岩松谈失眠〉，真的，时间会改变一切！这段痛苦的日子终将变成淡淡的回忆，最后会如风飘散。（我的婆婆年轻时也吃过好多安眠药，现在如果不是我失眠勾起她的回忆，她都忘记这回事了）

Wx:失眠要戒色，行善，跑步。睡前泡点黑豆水去喝。切记：黑豆要煮

福生无量天尊，若是失眠，可修道法，助眠很好

报恩贴：失眠有可能是认知的不足

分享我战胜顽固失眠的经验

戒了二个月安眠药 身体一点点变化 说说感受吧

忍不住了

走出失眠必经的阶段

整夜焦虑睡不着？“天然释压因子”可以了解一下

慢慢走出失眠的我，也想着给大家提供点实际帮助

我的失眠历程，最终自己战胜了自己。

植发治好了我的失眠

早醒，夜里多次醒来，焦虑症导致的睡眠障碍已经基本康复

这五种人最容易失眠，也最容易恢复睡眠。

分享：谈一谈大约两年以前精神焦虑抑郁失眠的我是怎么恢复正常的。

一个曾经重度失眠者的肺腑之言

电子睡眠仪

最好的安眠药是幸福

刚刚摸索出一个方法，你们觉得灵不灵

我的早醒好了！把我的治疗方法分享给大家！！来给大家一些信心

我现在治疗失眠有两个方案

心病心医 不吃粑粑

我的老失眠好了，说说自己的经历，希望能帮助更多的人

失眠者的黑暗时刻，希望发出来能帮助大家。

失眠已经4个多月了，记录一路走来的经历，记录正能量

一位医学生的失眠 现来跟大家探讨一下失眠 寻求解决方法

关于失眠啊

我治疗失眠的办法就是不吃任何药物。顺其自然。

孩子的抑郁症治好了，做妈也就放心了！

告别抑郁症， 也不会再有抑郁症！

我意外调理好失眠的经历

三年来我与失眠抗战的经历，希望能帮到大家

曲唑酮是世上最害人的药，比奥氮平厉害，比黛力新厉害，停了这个

精品贴是无价之宝，里面有你要的答案

记录我自2017年8月到2018年7月之间失眠经历及痊愈过程！

情绪稳定对睡眠很有帮助

艾灸肚脐好办法

失眠、焦虑、抑郁三者间有何联系？你了解吗？

一个人也要成长呀。

人生是靠自己改变的

分享一下经验，十几年的经验，欢迎讨论！！！

加入一员，努力走出来，感恩一切！

感谢百度贴吧 感谢失眠吧！感谢失眠吧网友的分享🙏因为精华贴的

失眠的主要临床表现都有哪些？

过来人给严重失眠者的几点建议

失眠”不等于“失眠症”：走出睡眠误区

【第二期主题】关于 “入睡困难”的应对方式。

【第五期主题】 如何应对“高考压力下的临时性失眠”问题 ？

中医治失眠还是很容易的

“熬夜会变笨”已被科学证实，你的身体正狠狠报复你，今天开始早些睡觉吧！

失眠对身体的十大危害！再不重视起来就晚了！

震惊造成长期失眠越来越严重的原因很有可能是ta！

每天一碗小米饭。竟然能睡到十个小时。

最近看到了一篇关于失眠的文章，说的太好了，分享给你们

10年失眠的自愈之路 不用药好了

怎样告别“报复性睡前拖延症”

失眠是什么

失眠焦虑抑郁燥狂症癫痫精神分裂症均与GABA缺乏有关

GABA帮你远离创伤后应激障碍、精神分裂症、抑郁症及焦虑症

徒步运动可以辅助睡眠

纪念我的三年失眠之路，现已经自己治疗好。说起第一次失眠是在大

颈椎疼痛还失眠，自己动作做了这个枕头，这些症状真的改善了

科学治失眠（11）：认识褪黑素

别听他们瞎说，失眠不能戒色。

失眠好了哟

更年期失眠

中医也说失眠

植物神经紊乱如何治疗？

氯硝已戒断两个月 逐渐好转

失眠不可怕，需要调节自己的内心

植物神经紊乱最令人崩溃的“睡眠障碍”问题！折磨了太多患者！

失眠的真相（3）：促进睡眠的最强化合物---大脑腺苷。

失眠日常建议

失眠的症状

宝子们，我发现冥想可以很简单的治疗失眠啊

晚上睡不着觉，白天昏昏沉沉，注意力无法集中，失眠的危害有哪些

土蜂蜜能够调节、改善神经系统，促进睡眠

没想到还有摆脱抑郁的一天！

进来看看！ 关于缓解抑郁、 焦躁的一些心得！

告别抑郁，重回阳光的感觉真好！

【养生小科普】6种失眠的类型，你属于哪一种？

中医说失眠2

中医说失眠4

中医说失眠

【知识小科普】你晚上睡不着一定是失眠吗？

通过简单的运动能够调节以及改善大脑兴奋和抑制的过程，对大脑功

本人记录贴

失眠了大概三年左右吧，现在已经好了两年了，想分享一些经验

请吧务务必看完。文字理解，仲景医生断断几个字就把古方治21世

历时一年，女儿终于告别抑郁了 ！

本人患有焦虑失眠症，吃过了半年的安眠药，抗焦虑药，现在已经完

手把手教你解决焦虑性失眠问题（失眠恢复的核心逻辑）

12月4日

失眠十五年，无尽的夜晚，现在看到一丝希望

失眠的你是最幸运的，失眠没有你们想的那么恐怖

一个严重失眠抑郁人，走出阴霾的心路历程

新冠病毒后遗症失眠——睡眠不好怎样调理能治愈好不吃安眠药行吗

站桩后，我的失眠居然好了！

我是一个老失眠人，很久很久了…现在好了，比以前任何时候都要好

戒掉右佐匹克隆片3个多月了，想提问的直接留言,帮助大家戒断！

给大家一个希望,有效果者请留言哦.

失眠治疗（三）

失眠治疗（二）

失眠治疗

吃右佐匹克隆片2个月了，一点点减量，最后到四分之一片了也能睡

过来人的告诉你失眠怎么好的

日本作者写的药物总结可以参考一下

从失眠到焦虑再到重度抑郁，十年自我疗愈之路！

失眠坚持不吃药，闲余时间加强运动锻炼，强身健体放松心态

医生说氟哨西泮片是最强安眠药。

经常熬夜的人，身体出现这6个变化，身体或已透支，及时调整

焦虑症神经衰弱失眠，十年，四处求医，最后自己调整痊愈

长期失眠不自知，以下方法可收藏！

失眠应该看医生。我已经失眠一年多了。我呢也在贴吧看到过很多心

亲们，给你们科普一下药品买卖，别再bb吧务不做事了

告诉你们怎么不失眠，保证管用！！！！！

经常失眠，或与这些因素有关，了解失眠原因后，才能对症调节！

17年11月失19年已痊愈，现在睡眠正常，不吃西药，中药和心态调节

用认知行为疗法一周、吃了6年的安眠药上周也停了

吃盐酸曲唑酮片一个半月，一个月25毫克，25毫克的二分之一吃

阳过之后总失眠？试试这个方法

佐匹停药第三天，戒断反应好像快来了

神奇方法推荐给有缘人这个方法就是—闭眼金鸡独立。闭眼是关键！

助眠建议

专门调理失眠的，贴肚脐的，有效安全可靠！！！

阳过之后总失眠？试试这个方法

开个义诊，不收费、不卖药、只给方法

一些关于失眠、睡觉多梦的个人建议

春节长假后快速恢复工作状态的妙招

感谢失眠让我变的通透！

我伤了神经睡眠成了大问题，华西那些专家开的美时玉来士普启维之

感染新冠后为什么睡眠变得超级好？

失眠已经完全好了，特来还愿（申精）

点支烟听会歌再睡

为什么吃dayvigo和苏沃雷生效果都太好

战胜心魔、调节自我、走出失眠（真实经历，经验交流）

真想不到原来有这么多人失眠的。

失眠康复，我以前也失眠，基本不睡的那种！

鸡尾酒疗法，或成为控制失眠的新途径

领导人，很多名人吃了几十年的安眠药，好像也没有什么事，

第五晚上吃dayvigo

喝酒后惊恐发作的原因分析

感谢此吧精华帖，感谢森田疗法，严重失眠已痊愈

【深度】长期失眠2-3年那是种什么样的体验？自我救赎之路

12月8号

只要2个动作，就能肩不酸、颈不痛！血管更年轻！

希望给失眠的你带来一点希望，仅此而已！

记录自己经历的焦虑失眠各种症状以及消失的时间，希望对你有帮助

翻白眼睡眠大法

(揭秘失眠真相)你所担心的失眠，其实根本就不存在！

两腿一分，大补肝肾！此法传承千年，不花一分钱~ 今天要跟大家分

到时间就睡，到时间就起，要让这成为一种规律，不可放纵于睡眠而

失眠究竟有什么危害？

身上藏着9个窝，都是上天给你的治病药不会用太可惜~

失眠对人体产生哪些危害？

失眠最常见的错误认知

失眠三个月，最严重时整夜无眠，没有吃药，现在已经完全痊愈

今晚吃了一粒苏沃雷生有了效果

思诺思配合氯硝西泮很管用

失眠的患者常常会出现以下几种症状：

失眠恢复（经验）

突然发现的一个帮助入睡的动作

失眠，失眠很痛苦。推荐一本睡前阅读能让人快速入眠的小册子。

失眠让我快速入睡，轻松一觉到天亮，我太好了！感谢！

植物神经紊乱太可怕了，你一不小心就可能会被盯上。

奇怪的失眠原因 写下来。

我失眠好了，我是吃西药后想戒了，一不吃失眠脑袋不舒服呕吐

阳后失眠用这个舒美宁，真心管，自身亲测

中医从病根治失眠

失眠恢复记录贴，希望能帮助更多的人

产后焦虑失眠的妈妈请相信 风雨过后就是彩虹

《森田疗法的具体操作步骤》

这一年半对失眠的感悟

睡眠理论文集 不花钱、不用药解决失眠

教你改变害怕失眠的心态二、害怕失眠大多数的失眠都是因为人过度

复方枣仁胶囊也不错

分享：世界公认优秀催眠曲《失重》，《时代周刊》评为第50大发明，快来试试我躺下闭眼听了5分钟就困得睡着了

失眠状态有很多种，不是所有的失眠都需要吃药的

闲着也是睡不着，找点事做吧

老失眠走过的路，新失眠必须也走

失眠睡不着怎么办，90% 的人都没找到正确方法

失眠耳鸣先治失眠还是耳鸣，分享下，仅供吧友借鉴

12月9日

失眠患者的几大认识误区

美国飞行员睡眠训练法：心事再多，都能让你在120秒内入睡

加大白天的权重，才能压低夜间的权重

趁我在失眠，讲一下我此时的生理感受

忙碌了一天就为睡个好觉

引起失眠的因素不同，调理的方法也不同

#专家称奥密克戎突变已基本饱和# 失眠有多种分类方法，按现代最

如何让失眠的人们感到舒服一点？

苦尽甘自来！中年大叔的抑郁症分享！

老祖宗的智慧 千年古方汉武帝药枕伴您入眠

睡不着的同学听听下面几个音频，可以助眠

中医论证失眠之上热下寒证，心肾不交，血虚与心阳上亢

#球王贝利去世# 失眠是什么原因怎么治疗

关于重度失眠与轻度失眠的关系

晚上睡不着怎么办？

#取消入境后全员核检和集中隔离# 失眠是怎么回事？

有以下症状两项就是患有失眠症

能一觉睡到自然醒 真好

科普失眠的几种类型

【原创】分享一个本人现用的对抗轻度失眠的办法

前几天在寺院住，俩夜没吃安眠药自然入眠

今晚吃了一粒苏沃雷生

睡眠和失眠本质

启维是最厉害的安眠药

失眠的时候，拿木梳梳头

回馈贴——我的失眠治愈心得经历——赠与有缘人

最近第三天停药，希望吧里的每位患者早日康复

希望各位亲从下面的方向找到突破口，走出困境早日康复：1.日常

安眠药还是要少吃

失眠的患者常常会出现以下几种症状：

失眠还用治吗 晚上睡不着 白天睡不行吗

精神焦虑症的自救精神焦虑症的自

原来失眠，跟这几种原因有关，你知道多少？

今年争取把神经衰弱治好咯，这病太折磨人了，大半夜心悸心慌，头

别样的浪漫！我和媳妇一起治疗抑郁症！

失眠本身不是病，你认为失眠是问题才是病

失眠，很困，就是睡不着。

戒断奥氮平和劳拉西泮20天，从刚开始的五六个（残留药性:)，

让你睡不好的“三剑客”：失眠、焦虑、抑郁！

我的失眠痊愈过程，发出来，希望能够帮助大家

失眠症的三种类型，你属于哪种呢？还在失眠的话可要尽快调理了

听歌助眠？当心睡得更差！

失眠的常见中医分型

重度失眠抑郁没效果的百度下科学宗教民俗

如何提高睡眠质量？

黄连阿胶汤不起作用了，换成阿戈美拉汀

失眠好没好

黄连阿胶汤不错

失眠的三个误区，想要一个好的睡眠需做到这些睡眠习惯

津液，失眠，还有大米汤一次说个明白。

七年的顽固失眠，终于摆脱了。

焦虑抑郁：失眠多半是心理问题！学会这四个方法，睡眠自然回归！

睡眠浅，越睡越累？

我失眠，很困就是睡不着。

心理健康：焦虑症晚上睡不着怎么办？

长期重度失眠抑郁吃药没效果的微信公众号 太阳永明

青少年失眠焦虑的真正原因以及科学分析之手淫如何伤害大脑

失眠并不可怕，给大家分享我对付失眠的办法和经历

告别4个月的严重失眠，希望自己的经历能帮到同样失眠的你

晚上经常失眠怎么办？常吃这3种食物，助你摆脱失眠！

严重失眠彻底康复唯一办法

失眠的朋友们可以试着读诵一下孔雀明王经

春天失眠睡不好？根源在肝，这3种食物常吃，一清肝，二排毒

失眠是心里的魔鬼，只有自我救赎！！

失眠症状患者必备的养生偏方

尽量少吃镇定药

治疗失眠有效方法

我已离开失眠10个月

真心一起对抗走出长期性顽固性失眠

【经验贴】如何应对恢复期的“反复”？

关于失眠的一些心得

奇才心理：失眠的人如何进行心理调节？

你会睡觉吗？#失眠##抑郁##睡不着#

失眠属于那些症状和改善

失眠有什么原因

什么是睡眠

服药（米氮平）反馈记录贴

什么原因导致睡眠障碍？

存在失眠问题的人，午睡时间不要超过30分钟，你知道为什么吗？

十年前我的严重失眠自愈了，到现在也没有反复，现在来分享经验

失眠不是大恶人——失眠是纸老虎

什么原因导致睡眠障碍？

快速入睡的十个生活小妙招

各种功法治失眠

【失眠日记】—那些恐惧失眠的日子离我远去

站桩治疗失眠，人人都有效（转）

曲唑酮这药害了我一生的睡眠。

失眠看会儿英语单词书就好了

失眠两年，期间生不如死，总以为失眠就这样会伴我一生，两年后，

失眠者疗愈

失眠12年的心路历程——失眠真的会好！

经常熬夜的人，身体出现这6个变化，身体或已透支，及时调整

晚上睡不着觉，白天昏昏沉沉，注意力无法集中，失眠的危害有哪些

失眠成了常态？别只依赖失眠药物，想睡个好觉，可补充四种营养素

我也来说说—我的失眠短暂恢复经历

说下我的失眠是怎么好的

总是失眠可能是体内缺少它

走出抑郁， 嗯， 很酷很酷！

20分钟好睡眠

失眠并不可怕

接受失眠之时就是走出失眠的时候

失眠就是一种生理病，需要接受自己是病人的事实

治疗失眠一例

导致失眠的原因是什么？会导致大脑思维紊乱吗？

失眠是身体和心理的双重作用导致的

很多人在焦虑的时候，症状表现最大的则是失眠，入睡困难，早醒，

失眠半年，终于好起来了，此贴分享一下我的治愈过程，希望有帮助

成功戒断右佐匹克隆 终于挣脱了！！

吃了块4年的佐匹克隆，成功戒了3星期

说说我之前的失眠经历

我的抑郁女友痊愈啦！Happy！

没了抑郁症， 女儿的笑容真好看 ！

看了中医好多了

哪个年龄段的人失眠最少？

睡眠伴侣，酸枣膏

大家失眠很大可能是重金属慢性中毒，

失眠的原因---慢性重金属中毒

睡眠就是躺着不动？睡眠细节也很多，从细节入手，提高睡眠质量

我的产后抑郁失眠康复了

朋友都说我的声音催眠，话聊催眠，有愿意试一下的吗

调息法解决入睡困难

失眠等同于“慢性自杀”

我是一名严重失眠症患者，我的治愈历程

之前用的药，现在全停了，现在吃饭睡觉都很好，只用了半年时间

自己的亲身经历，失眠冶愈后！分享给大家！

有个2010年买的安思定，便宜出给需要的朋友。

如何面对失眠？

讲讲到底为啥会失眠，以及应该怎么处理

分享一个恢复睡眠好方法

昨天晚上十二点睡到早上六点，是深睡，下午又睡了一个小时，感觉

原来失眠，跟这几种原因有关，你知道多少？

老是失眠，很难受？睡前不妨试下这几个小动作，帮你改善睡眠

静心才能快速睡眠

太难了

每天这样走，越走病越少！原来我以前都走错了 1 为什么有人越走

焦虑引起失眠

想要赶走失眠，你可以选择这么做！

成功戒掉安眠药，我的失眠症大幅好转

楼主现在只要吃半粒氯硝西洋片就

失眠是什么原因造成的？

你的失眠等级是多少

有没有立竿见影治疗失眠的方法？

失眠，是个标症

失眠—由中药开始又由中药结束的悲苦闹剧

精神内耗真的需要诉说

失眠症状表现在以下几个方面？

失眠的主要问题是什么

失眠症患者求助睡眠治疗机构！

中医有个办法非常适合大家改善睡眠，需要自强不息

失眠为什么越来越严重了？你还在这些误区里徘徊吗？

失眠怎么办？一招帮你睡得好

各位失眠的朋友，如果持续吃了很久的中药都不管用的话，很可能就

16年严重失眠已经彻底康复

失眠2年生不如死到现在睡眠几乎不受环境影响。

哪些人适合吃西洋参❓

谈谈自己失眠痊愈的感受，希望能帮助到正在遭受失眠痛苦的伙伴们

谈谈我的失眠经历，希望对大家有帮助

失眠了6年的经历痊愈过程，发出来，希望能够帮助大家

阳后失眠的看过来

失眠第16天

其实大家都把失眠想的太复杂了

你失眠多久了？

本人失眠患者

和失眠说拜拜| 心态转变就是治愈失眠的特效药！

关于焦虑。。。

失眠睡不好，试试调节一下作息。

失眠千万不要乱吃药！

我也谈谈对失眠的感受，希望对大家能有所帮助

失眠q:374796809

植物神经紊乱造成失眠，几个食疗方法缓解调节

化龙茶•助眠

包祖晓医生出视频课，教你正念生活，摆脱失眠。

助眠直播快去关注

纯心理型焦虑恐惧引起的失眠怎样才能康复？方法非常简单！

关于睡眠抽动！药物没有最有效的治疗方法！最好的治疗就是放松自

八段锦：调理脾胃，激发气血运行 八段锦功法是一套独立而完整的健

俞敏洪称十年吃了3000片安眠药，我这么做

重度失眠患者的治疗方法分享

《本草纲目》关于茶的记载

失眠临床常见有以下三种：

失眠都会治好的，欢迎大家进来看我的经历

失眠是可以战胜的

失眠是目前普遍存在的现象。当压力过大或吃一些食物时，会使人睡

你知道吗？原来失眠带来这么多潜在的危害！

失眠参考：按4个穴位

如何从根本上消除失眠的烦恼？

18-30岁人群入睡困难的

失眠的人还有很多！

三甲医院的酸枣仁膏希望对你们有效果

解决失眠的最快方法——疏肝理气解郁丸

和失眠说拜拜| 长期、顽固性失眠的原因竟然是这个！

有时候失眠，恰恰是因为你太想睡觉了！

以前失眠，现在自学中医，有失眠的可以咨询我

《柳叶刀》：药物干预对成人失眠障碍急性和长期治疗的效果

频繁小睡可能会诱导高血压和中风

皮质醇反应迟钝可能是失眠风险的生物标志物?

被子盖的重，晚上睡得香，重被子增加褪黑素产生

考研党的失眠恢复过程

PLOS Medicine：睡眠不足5小时，增加多种疾病风险

从彻底失眠到彻底治愈，历经两年的时间

米氮平治疗苯二氮\*卓类药物依赖的疗效观察药物依赖的有效性和安

看白岩松老师如何拯救失眠！#失眠#

细数影响睡眠的心理因素

失眠的中医疗法

盐和光老师真是大神，不到一个月用GABA治好了我的失眠

没吃任何药 走出失眠了分享一点心得来这个吧受益良多记住几点1

治疗产后失眠：认知行为疗法和光暗疗法的三臂随机对照研究

记录一下自己睡眠慢慢恢复的过程

终于找到解决失眠方法

乐观面对帕金森

大多数人的失眠，其实就是心理原因

女性比男性的并发症更严重

帕金森特征

焦虑抑郁失眠的13年

失眠妙招不透光

想的事不能太多

什么是心脏神经官能症？

我的失眠也好了，不敢独享，赶快把这个方法告诉大家！

失眠指的是什么？

睡前2小时内不大量进食：睡前吃少量快餐(如牛奶或面包)，对睡眠

人为什么会失眠？

植物神经功能紊乱特殊行为模式

快速睡眠的几个办法

帕金森病的中期表现:

“高枕”并不无“忧”，有人曾做过研究，常年枕两个枕头的人，比

提升睡眠质量刻不容缓！失眠的这些危害你都了解吗？

我是小哈，我回来了。开个贴看看能不能帮助大家！！！及时回复

阳虚失眠、阴虚失眠的中成药选择，坚持吃下去会看到效果

卫材Dayvigo®（莱博雷生片）相关资料已成功纳入粤港澳大湾区内地

精神紧张老爱失眠怎么办？

解决入睡困难有三招可以参考

很多吧友都有失眠的困扰，那你知道失眠的原因吗

你为什么会“被动熬夜”？

关于焦虑 抑郁 和失眠症的 肺腑之言

失眠睡不着有什么好方法

终于和失眠说拜拜拉

“失眠”号称人类的健康大敌。人体健康的三大宝：睡觉、饮食、运

说说我对失眠的认识

再见早醒！算是活过来了…

有个适用于所有人的办法

#安眠药#如何去很好的过完这一生

现代人的失眠问题越来越严重，缺乏睡眠会导致幻觉、高血压、高血

如何才能少睡不困？南怀瑾告诉你

应对失眠的根本方法（强烈推荐）--match

胃不舒服怎么办？简单5招调理，养出胃

创造有利于入睡的条件反射机制。如睡前半小时洗热水澡、泡脚、喝

保持乐观、知足常乐的良好心态。对社会竞争、个人得失等有充分的

养成良好的睡眠卫生习惯，如保持卧室清洁、安静、远离噪音、避开

看看符合吗

失眠中医调理

今天分享一下自己喝了半个多月诺丽果汁

为什么要吃药？国际米国FDA推荐的命名是CBTI疗法，是比吃药好的

这几天睡的还行

睡前刷手机有什么危害？

还在失眠？那是因为没找对方法。

失眠的患者常常会出现以下几种症状：

经颅磁\_失眠症患者需忌的饮食有哪些?

看看你的睡眠质量是否满足这四点#睡眠质量##中药泡脚#

我是如何治好失眠的？

我是如何治好失眠的

找到失眠的原因，才能解决失眠问题

早醒失眠的治疗计划

有失眠朋友来这里可以邦你解决

每天坚持这样做，睡觉也能排出体内多湿气，健康又漂亮！

熬夜失眠的坏处——202003090120唐

给还在失眠的朋友说说我的经历 。我已经治好了顽固的失眠。20

享受思诺思带来的一点点愉悦

给大家分享一下我的治愈过程，与失眠抗争的三个月！

失眠怎么自我调理 这些方法有利于改善睡眠质量

找一首催眠曲。

改善失眠，这种不吃药的方法你了解吗？

睡眠障碍有哪些

问大家一个问题，怎么入睡？

失眠到底是不是一件严重的事情

晚上睡不着，是什么原因在作祟

睡前长时间玩手机有可能导致失眠？

给早醒症状朋友的一句话

作为一个群主 过来人来说 请大家不要相信网上任何卖药的 失眠

在当下中国有4亿人，他是有睡眠障碍的。

睡眠其是对人体最好的保养

睡前1颗复方枣仁胶囊，3片谷维素，1片BI睡前吃外加茯苓枣仁

帕金森病的晚期表现

催眠疗愈处理失眠障碍

入睡困难有救了！这6个睡好觉方法是真给力

长期失眠危害大

失眠症可以用音乐化解

失眠可以以音乐为药引治疗

睡觉了，晚安。

失眠了不要失去信心，失眠会好的

已经将近三天的心慌失眠了，我要去反击，希望我们大家彼此鼓励。

凡事不要太在意，过好当下，付诸行动，要有信仰，最后顺其自然。

坚持吧吧吧

睡眠香让生活充满希望！

刚才睡了一个小时，现在醒了，这是个好的现象，加油，给自己也给

希望仲夏的凉风能吹走炽热的焦虑和黯然的忧伤

第三阶段减药

失眠一起加油，我吃氯硝西泮

吧友们，有去北京治疗的吗？

请问安眠药

日夜颠倒，怎么办

总是半夜醒是什么原因，如何才能避？

有没有失眠脑鸣的？

失眠的调理方法是什么？

总是半夜醒是什么原因，如何才能避？

入睡困难除了思诺思，还有别的见效快的吗？

失眠引起的焦虑怎么办？

长时间失眠可以自愈吗？

褪黑素吃了有副作用吗，失眠难受

神经内科，神经内科专科区别有人知道不

失眠患者平时吃些什么食物有助于睡眠呢

本人长期失眠

吧友们有吃米氮平的戒断经验吗，吃了有一年了，已经减到了八分之

重度失眠患者寻求有效药物，普通的已经失效了，大家有没有好的途径

日本生物睡眠医学

吃盐酸曲唑酮睡是能睡，可是每天都好困，头还昏沉，换吃安眠药可

这里居然有失眠吧，好多病友！

今年1月份失业，然后就就是失眠，有几个月了。最近感觉严重些了

24小时睡不着

朋友们，知道那个医院，看失眠看的好吗？

失眠 睡不着

失眠者的苦楚

从小到大的失眠让我痛恨所有睡眠好的人

失眠了哭死

睡不着心慌慌

添了个新毛病！

每到月底精神就不太好。

今天的目标是7个小时

睡不着😮💨

失眠失眠睡不着

不知道为什么会在深夜想起这个人。

有没有同龄人呀

绝望，无助

两年了 平均三天就得有一天彻夜不眠 每天只能睡俩三小时 十点躺到

睡不着，天都要亮了

失眠脑袋嗡嗡嗡

只有熬死算了.

焦虑和失眠真是一体的啊

睡不着想找人唠唠嗑

又睡不着了

有没有失眠还很精神的来唠叨唠叨的

最烦下雨天

快死了，又累又睡不着

有人睡不着吗？

多梦易醒白天没精神

失眠一直走弯路

有没有跟我一样睡眠强迫的，总是关注自己是否睡着，虽然很困了，

最近有些失眠

有没有学生失眠的 本人今年18 自从上次没睡着之后天天担心

亲们，我失去了自主睡眠功能，两年了，我的梦想就是脱离药物，能

真特码无语了，这个点了还在大声打电话，还经常砸墙，哐哐的响，

天天睡不着，再过几个小时又的起来搬砖了，太痛苦了

今天准备戒右佐匹克隆了，前几天只吃了四分之一片，睡觉时间只有

昨天也失眠今天估计又失眠了

失眠失眠生物钟错乱

已经有一个多月了

搬家后失眠

睡不着，刚修了一下电动车的速度转换按钮，现在都想煮早餐了

再次失眠留下阴影

有没有跟我一样症状的？

昨晚又失眠了

看我自己的

凌晨三点零五，失眠中，不知道跟下午喝的咖啡饮料有没有关系

有睡不着的聊聊天嘛

4－28记录

有没有连续五天以上 没睡一分钟的

严重失眠，越恐惧睡眠越失眠，都快的焦虑抑郁症了

失眠太严重了

有没有失眠的。。。

自己失眠的经历

睡不着 感觉没有了自主睡眠的能力

daiyu，我是三年前月子里失眠的暖暖枝

怎样走出这泥潭

真难受，烦死人

寻一知己，无话不可说

你们失眠了几天有没有头一晕一晕的

吃了奥氮平，米氮平，米安色林，酒石酸唑趾坦一年

妈妈失眠5-6年了，每天都睡不着，一睡着就是做噩梦。今天去睡

睡不着呀弟兄们

睡了五小时

又睡不着了

谁知道失眠的苦……..

有同样失眠的大学生吗，睡不着可以聊聊天互相安慰也好，谢谢

新冠转阴后，失眠的多吗

安眠药也拯救不了的失眠，吃了右左折腾的睡了不到一小时就醒了，

我服用思诺思三年了……我想把药戒掉有没有和我同病相连的朋友

失眠严重的有没有加我

失眠第五年，最近开始尝试黄连阿胶汤

昨天是下午六点半吃了药睡的，今天这个点就睡不着了

已经3点40了，身体累但是脑袋转的飞快根本睡不着

吃药一个月了

又失眠了，这次严重多了，3天没睡

现在凌晨4：00🆘救命早上七点起床啊啊啊啊

世界毁灭吧！我T门睡不着。

哪天如果有种技术让人躺床上眯眼一小时等于睡眠十小时

有没有焦作的吧友交流交流，

又是一个整夜无眠的早晨

每天三点醒，很奇怪！

又睡不着了

应该治不了。

好像又失眠

就只有我一个人失眠吗55

已经整整8天8夜没睡着了，很难受😣

两天两夜睡了四个小时

长期重度失眠患者，吃药打针都效果不大的请集合聊聊

右佐匹克隆怎么戒掉，好烦啊，吃十一天了

睡了和没睡是的

两颗阿普 一颗右佐

又又又失眠了

我我失眠了

三点多醒了，睡不着，真难受！

失眠焦虑，心慌，躯体化症状！看了医生，开了度洛西汀和劳拉西泮

请问大家失眠是彻夜难眠吗？

昨天失眠，今天又失眠，没上班就是容易失眠！

好难受呀 失眠真是最最折磨人的

入睡困难啊

失眠中。希望遇知音

再次失眠

为什么会失眠？

完全没有睡意

害怕夜晚的到来

去医院挂号17元

强迫性思维什么时候死

停了米氮平，心一阵阵发酸

失眠几十年，白天总是头昏没精神，困倦疲乏，有相同的病友吗

失眠。在吃思诺思和左匹

严重失眠啊

我真的快死了

吃特效安眠药碌硝西泮片5年后戒断反应——难受的想要死！

吃了17年安眠药，如今药物依赖，无药可吃

有没有大佬知道我这种失眠情况

3－13记录自己的日子

描述一下我的失眠现象……看有没有一样的

失眠两年了真的是我的问题吗

真的好累好难受

右佐匹克隆吃了1mg半个小时内睡着，不吃就睡不着！

失眠恢复期的反复

失眠太痛苦了

睡眠障碍问题

躺下就听见心跳声很大睡不着

我才24，吃了五年右佐匹克隆了。

3点就睡不着了，有同样的吗？

婚后情感问题经常睡不着.有同样问题的女士吗

感觉人变少了

我的道理，妄想证与失眠

有没有人吃右佐匹克隆？我最近在吃

我是每入睡眠困难过度关注睡眠失眠严重

八年碌硝西泮戒断中

有一起聊天睡觉的吗，太难受了，害怕晚上

有失眠睡不着的聊天吗

受不了了 开了一星期的药 好累

生不如死，终于知道什么意思了！

不知道我这是作息紊乱还是失眠,白天要睡9个小时到凌晨准备睡就

还有没睡着的吗？

又又失眠了

做了一个噩梦就直接惊醒了再也睡不着了～哎～很烦

失眠太痛苦了

又失眠了😖

整晚睡不着，一路看时间到现在！

我以前在家可以睡着 在学校睡不着 我在学校一直睡不着我就请假

有没有还没睡的

吃了13天的右佐匹克隆，每天吃一片，想强行戒掉

那些日子你会不会舍不得……

严重失眠几乎彻夜不睡二十多年还有比我重的吗

失眠了又！

记录失眠的日子

失眠，入睡困难

实在不知道该怎么办了，失眠以来有半个月了，这半个月失眠时也能

大家是怎么挺过来的

又失眠了……

失眠失眠失眠

记录一下吧

安眠药是失眠者最后的温柔，可我却连这最后的温柔都不配拥有

失眠了。。。。。

失眠，是枕头之上无尽的流浪。

17年失眠，吃药吃了一年然后戒掉，好了！然后最近又复发了！躺

有没有跟我一样的朋友

失眠记录贴

大家还是去医院吧，网上买卖，迟早包吃包住

有点失眠同类

睡不着兄弟们

不知道我这算失眠不

想谈 一下我的睡眠障碍

睡觉困难，发疯了

失眠真的太痛苦

卖药的不要来，失眠痊愈的大神来看帖。

真的有点不愿再笑啊😱

天哪，才十四为什么会失眠？

失眠反反复复 睡不着胸闷心慌

哦对抗失眠

大哥大姐们，我想问一下，每天晚上十一二点开始睡，然后两三点就醒

前两天睡的挺好的今天突然睡不着了

又是彻夜不眠的一晚，会不会是肚子饿造成的

现大学学生 我一在学校就睡不着，整夜睡不着那种，很烦躁。一回

你们都有工作吗？影响日常生活不。

失眠这病奇葩了。

突然失眠 了

昨晚好久没睡着，吃了半粒米氮平震好睡，有谁吃米氮平的。

晚安个p。

大佬们，你失眠吗？

已经平静如水了，可昨晚依旧如旧。一夜无眠。

无眠！世界毁灭吧！

一天没理我

没睡的来聊聊

不知道自己睡没睡着

还有没睡的可以聊一聊么？

一夜多次醒的恢复

现在有没睡，唠嗑的吗

整宿整宿睡不着

睡不着我有好靓

很久没吃安眠药了

失眠恐惧，，马上要回宿舍了，心好慌😞

失眠了？失眠了？

为什么用心设计的枕头，别人帮我卖得很好，自自己却卖不出去？

才三十多岁就失眠了

晚上失眠，不到早上七八点睡不着

睡眠质量贼差

也不用多说什么了

失眠者的诉说

我应该是又病了

有没有焦虑失眠引起尿崩的

焦虑，失眠

来自深夜的无助！

长期失眠碎碎念

又睡不着啊

失眠了，找成都小姐姐聊天

失眠感觉就像溺水，喘不上气

24岁，失眠7年整。大半夜睡不着写个帖子吧

失眠的宝宝

开个记录贴

时隔三年，随着自己杨康后，失眠又一次复发了，有同样经历的人吗？

我的失眠史

你们有正常的内个吗？

这么多人失眠？

这个世界太小了失眠太难了！

惨了，吃米氮平都不催眠了

兄弟们偏头痛一边头疼睡不着觉这种感觉好难受

安眠药耐药全国第一名，每种安眠药吃一天就耐药无效，无药可吃，

经常失眠的人，除了比较焦虑抑郁外，还有一种疾病被大家所忽略

失眠好痛苦 一个礼拜要么睡三四个小时要么一宿睡不着

每天都是睡4小时，我感觉我快要噶了

还有没睡的吗？来聊聊天

失眠 两天没睡

失眠9年了

还有没睡的吗

睡不着，好难受啊(╥╯﹏╰╥)ง

1月10日

有没有入睡身体各部位都抖动的，很累一抖动就睡不着，觉得很严重

今天减下量，6罐啤酒，两粒艾司，看效果。

睡了差不多一天

应该有人和我一样吧！

你忘了吧所有的厮守承诺

现在还有人吗😭😭

第一次发帖

睡了6小时最尴尬

失眠录

又回来了！

又失眠又失眠

失眠候群症

今天不知为何睡不着（可能和饭前的运动饮料有关）

氯硝安定停产了

三天睡了五个小时

我倒是怪了

为什么有的人睡得晚醒得早精神状态还很好？

🐭🐭又失眠了捏

哎，长夜漫漫，无心睡眠

求助，找寻相同的人！

我的难受你可以不懂，但你不能欺骗吧，只想睡一睡有那么难吗？

咋晚凌晨2点入睡，七点多醒了

有没有相同的人

快要习惯失眠了

睡觉带耳塞总是不能一觉到天亮，到了5点后左右就会清醒梦

发帖交流一下

有没有从出生就入睡困难的

救救我吧明天还要上课

失眠第三年，一个30岁老男人的自述

持续性精力旺盛 间接性夜晚失眠

失眠人失眠的第n天

早醒，晚上十一点睡，早上五点半醒来就睡不着了

失眠是真的痛苦

还有没有睡着的嘛

右佐匹克隆吃一周就没耐受性

吃中药先有效果，现在没有效果了。我是焦虑引起入睡困难，连续几

失眠

说一下我的经历，有相似的吗

我失眠的故事和经历

诚寻吧友，一起改变心态!

睡不着睡不着

对于我来说失眠没有一年的都不算失眠

想睡，又睡不着

真的是够了！

有没有有困意就是睡不着，还整天很焦虑的朋友

说说我的症状吧

记录第一次去医院开药

今年28，还是没有自然睡眠，两年多了，还是一直再吃药，不打工

哎……体会吧，真实一些好吗，

吧友们你们好，我是2019.3.11号突然失眠的，前两天早醒

失眠反反复复，好痛苦噢

这个点还睡不着的人有吗？

阳后失眠3个月，每天晚上几乎没睡，入睡困难

新冠，失眠，甲流，我是被偏爱了吗

一起聊聊天

高中生是不是普遍失眠啊？

最近半个月开始失眠是不是某冠导致的

失眠➕荨麻疹

睡不着还困

睡不着啊啊

失眠，午夜又Emo了

因为失眠也得了干眼症，每天起来痛疼眼疼，一科都不想活了

早八和失眠更配哦

失眠

又失眠了。

睡得晚多梦

感觉这么多年一直在失一种很新的眠😄

真的神奇！

睡不着真要命

失眠啊，睡不着。

很兴奋都不困 胸闷

一天睡三个小时。晚上还是不困

现在失眠了 好烦 有没有人聊天的？

生物钟颠倒

睡眠记录贴

再也不熬夜了

天欲灭我，我无可奈何。天若让我死，我也不得不死。

有人吗来看看我

2片一点用也不管呀

焦虑，，，，

作为一个连续创业者，注定会是整天失眠

一直失眠，睡不着觉，不知道该怎么办，明天还要考试

失眠真的难受，我受不了了

舍友几乎每天晚上都打呼噜磨牙，我本身就是个睡眠浅的人，一有点

都说自己是真心，啦啦啦……药疯啦

我是穷的睡不着

又是彻夜不眠

睡不着烦死了

失眠，失眠失眠

失眠好多年了，怎么办？

天天睡不着，哎

因自己得了乙肝吓到失眠

严重失眠

失眠有一年了，是被吵的，吃过13天安眠药，现在直接停了还是失眠

眯了几个小时依旧睡不着

胃疼睡不着

一天两夜没睡了

新冠阳了之后就一直睡不着了

啦啦啦，要疯啦……

失眠半个月了 已经连着两天没睡了。。不知道还能撑多久

吃了九个月奥氮平和劳拉西泮片，效果很好，但是停药后又复发了

入睡困难，持续耳鸣，睡眠浅

可悲可叹可气

明明快睡着时突然一想我睡着了吗突然清醒

这两天年底出货焦虑了，昨晚居然一晚没睡。失眠的n次方，习惯了

12－15

有没有快入睡时经常抽动，抖动，然后就惊醒失眠的？

有没有睡觉时总能听到心脏和脉搏跳动而失眠的朋友

有到现在还没睡着的吗？

又是一整晚没睡。。。。

哎烦死了 连续20天失眠 天天睡一两个小时 感觉自己快废

一闭眼就是各种各样的想法，快天亮就困了

有人咨询失眠，这大概是失眠者经常要面对的痛苦和苦恼心境

失眠5年了

这是一个恶性循环

我真的好想睡觉。我基本上因为熬夜都要2-3点才睡，可是入睡很

4个月了每天入睡困难，睡眠多梦强行熬夜，会猝死吗？

好不容易考上了老师，再过半年就转正了，却来个失眠，呵呵，每天

唉，又失眠了，难受呀

悲催的人生，每天靠吃安眠药生活，前胸连着后背疼，我太惨了，要

每天困得不行躺下没1 2小时睡不着。好不容易睡着了最多3小时

睡不着了家人们

失眠？

整天晚上不用睡觉，这日子怎么过？活的不像正常人了

一天一夜没睡了，失眠好难受

睡了个把小时又清醒睡不着了，真是漫漫长夜难熬啊

现在吃两片劳拉西泮都睡不着

阳了呼吸障碍睡不着 妈的

呜呜呜今天突然失眠了

睡不着，心情低落，医院还把💊卡着

睡不着，难搞。

有没有跟我一样？现在失眠睡不着的，想找个人聊聊天

有没有因为入睡抽动然后一晚上睡不着的

我是前天突然觉得自己好像

强迫症犯了，又无法睡了

53岁严重失眠

停药10天了

活着的每天都是痛苦的。

窒息 闭眼三小时还醒着

焦虑，失眠症

不知道怎么办了 人生就这样了

有病友是一样症状的吗

失眠了

今天是我失眠的第六个年头了，时好时坏，现在又开始严重了彻夜不

安眠药已经起不到了任何作用

真的就是很难过。

焦虑失眠。

现在情况发生变化了。

又失眠了。

惊吓

失眠的朋友们为什么都如此悲观？

我才20阿 怎么天天失眠了

害怕恐惧睡觉而睡不着

人到中年，失眠严重

睡不着来聊天

大家晚上睡不着都做些什么打发时间

失眠

早醒脑子里嗡嗡的响折磨我快一年了，

今晚超级睡不着，一起随便聊点啥呀

有群吗？

有人来哄我睡觉吗

寻求一些志同道合的朋友(长期失眠)

找个人聊天，失眠了或者舍不得睡

有失眠聊天的老哥吗

有没有人出来聊两句

有人半夜不睡觉想给别人讲故事的吗

一起挑战11点睡觉的有吗？

有人聊聊吗

睡不着，有人聊聊天吗

睡不着了家人们

有一点声音就失眠

失眠有吃过富马酸喹硫平片的吗

吃酒石酸唑吡坦的友友，进来交流下

有没有一样的

哪位朋友吃多塞平的？

有没失眠肾疼得？

我感觉我一睡不着就心跳加速，全身发热，一想到明天还要上班现在

有没有吃了药也睡不着的

失眠超过一年的进来！！！

朋友们都睡了吗

有没有易醒的，一小时醒一次，一晚上醒好几次…

有吃黛力新的吗？进来聊聊

吧里有没有因为失眠做MECT的，单纯失眠症，不是抑郁焦虑的失

有没人一睡觉就想咽口水？然后睡不着。。。心烦？

有没有谁一睡着就惊醒的，每次都是刚快睡着身体一惊，一抽动，然

对声音特别敏感

有失眠3年了 没有勇气戒药的吗？

有没有吃盐酸曲唑酮入睡，白天晕乎乎的吧友？？我晚上一般吃两粒

夜无眠..

心跳声大，睡不着

有从小就睡眠质量不好的吗

天天吃佐匹克隆这样的副作用你们有吗

有没有一刚刚入睡就惊醒的，刚要睡着又醒了，反反复复，真的很烦

失眠的人啊

睡不着 每天得靠思诺思才能睡

抽动惊醒失眠

有没有时间感异常准确的？

有木有眠友米氮平（15mg）、阿米替林、富马酸喹硫平一起吃的

关于佐匹克隆

失眠太痛苦了

焦虑失眠，睡不着，睡不着

失眠，严重失眠

失眠四天四夜了，下午又去医院医生开的咪哒唑仑，医院里没有这药，

总是因为植物神经紊乱导致失眠？

晚上会醒好几次

越着急入睡，越睡不着？

前两天我去医院，医生给我开了阿普唑仑片，不敢吃怕有副作用，之

焦虑抑郁症记录吃草酸艾斯的过程感受

失眠焦虑症

失眠的梦(写来玩，哎，昨晚一夜又没睡)

发个贴子，记录自己失眠的岁月

失眠几个月了

失眠了，唉

好痛苦，当我开始关注我的睡眠我真的成为失眠者了，我好像知道怎

失眠导致了耳鸣

吃了米氮平的后遗症

晚上睡觉时老想着自己睡着没，想知道自己睡着没，其实睡着需要一

睡不着啊，12点就上床了，躺着躺着就1点多了，睡不着，清醒的很

烦死了 现在还没睡着

诶

失眠

过分关注自己呼吸而睡不着怎么办！已经三天了！！！！！我还怀孕

睡不着。。。

失眠

失眠整整一年了，这一年从没有睡过一个好觉

失眠复发有点调整不过来了

睡不着，好容易睡着一有动静就醒

今年40失眠5年

失眠

睡不着睡不着

最近又睡不着觉了

又是失眠的一天

失眠二十几年了

失眠了

失眠很严重 基本天亮才能睡 睡也是到九点就起来了

各种安眠药无效

又失眠五天了

睡觉时关注呼吸而失眠

越来越平凡失眠

失眠啊好痛苦

睡不着，只能靠饮酒了

好不了了吗

耳鸣耳鸣耳鸣

睡眠很重要

失眠失眠失眠

昨天凌晨4点早醒后睡不着，煎熬死我了

据说 特斯拉 每天只睡4个小时

我从5.26号开始失眠，喝了很

本人从十年前开始每睡觉必做梦，闭眼就开始做的那种

周日就失眠

牛奶和香蕉不要一起吃

睡不着不可怕，可怕的是因为睡不着恐惧焦虑心慌

哎，最近不知道咋滴

天天失眠，梦多，半夜醒了很难入睡，买了中药，

从去年四月多开始失眠，到现在为止还是很恐惧失眠，我很清楚失眠

天光悠长，夜晚风凉

死性不改，人类的劣根

睡不着好难受

一晚木有睡

天冷，整个娃捂jio，娃看的我睡不着了🌚

为什么我还没睡

刚刚睡着，被吵醒了

强迫性反刍思维失眠睡不着

失眠断药中记录每一天

又开始睡不着觉了

失眠复发了

经常失眠，不到34点睡不着。愁啊。

失眠了天天的

找不到睡觉的感觉了，好难受啊

除了睡觉，什么都不想干

大学寝室失眠1个月了，好难受

四点就醒了，

我才吃了三天奥沙

失眠的人来医院住院真是煎熬

失眠半个月了

疯了疯了失眠

夜里睡不着哎。

又失眠，很奇怪，我在家里从来不会失眠，一到学校住在寝室就失眠

睡不着，唉

失眠担忧症

失眠越来越严重

记录失眠历程

一位失眠十多年的经历分享

失眠到荥阳中医院开了这么多药

吃药一个小时了还是毫无睡意

失眠快三个月了，起因是3月份的时候突然恶心头晕，心慌，有一天

连续失眠一个月了

劳拉效果不咋样啊

失眠，

每天一个小时都睡不着，绝望到想死

你每天晚上都失眠的原因

失眠，难受！白天夜里都无法深度入睡，想死了！大半年了，一直这

睡眠輕

从大二开始到现在大四

又是4点了

整夜闭目养神睡不着

我不知道我怎么回事

失眠睡不着痛苦啊

我开了中药颗粒

有熬夜等雨的没

白天晚上都睡不着，现在晚上吃一粒阿普唑仑，三点就醒了，然后就

，，，，，

失眠第一天打卡

日常失眠的一天

我连着失眠了三天，调整了下居然又可以入睡了，吓死宝宝了

这个点都睡了吧，只有我最清醒，开心了睡不着，郁闷了也睡不着，

情绪危机之封在宿舍

被室友吵到失眠，神经衰弱，你们见过那种每天三四点不睡觉在厅里

失眠接近15年了，尝试了各种药物治疗，几乎没有用

昨天用了微电流睡眠仪，今早起来好晕站都站不稳

人生你最重要的8个小时过的还好吗？#睡不着#

现在吃药才能睡着

又加入失眠俱乐部了

半夜三点了 今天还没睡着

这下睡不着了

全身脉搏跳动

天天打卡，可能忘记，偶尔过来打卡吧

本人失眠不算严重 但真心羡慕倒头就睡的人

耳鸣耳聋要注意，不能放松

失眠和多梦是两个症状的叠加

以前失眠晚上还可以做些感兴趣的事今天什么事都不想干而且莫名烦

失眠总是反反复复

不知道为什么，长期和自己的精神作战，我都累了

失眠十几年，，一换工作环境就睡不着，现在睡上铺。下铺的人动来

睡不着难受了

说个严重失眠的患者，分不清是抑郁症还是膀胱炎了。

11.1日随想

睡着时有种极度难受的感觉

失眠了好几个月了

夜里醒了就是睡不着

失眠四天了😭

连续失眠了一星期，发现想睡好头部保暖很重要

睡觉不能有一点声音，比如邻居家的空调外机嗡嗡的

在工厂上班两班倒，严重失眠三个多月，严重十天十夜不睡觉精神特

有孕早期就开始就失眠，说生生下健康宝宝的吗？ 我现在孕50

该被点酒，说不定喝点酒睡着了……

又要来报道了！失眠又复发了！

心情很郁闷

失眠毁了我的一生，呵呵，身体也垮了。对自己也没自信了

12月－13日

2022-2-9 十年的失眠看病，陕西中医医院

又是一夜没睡 白天还睡不着

换药的混乱阶段

12月12日

死去的回忆开始攻击我

失眠太痛苦了

又是一夜没睡啊，额滴个天爷啊

每天夜里无故醒来4-5次，我快崩溃了

失眠了😭😭😭😭😭😭

吃药不管用了

失眠彻夜不眠

3点睡觉 5点醒6点睡觉12点醒 ，下午1点睡觉3点醒

更年期严重失眠，已有两年，特别痛苦

谁想要这个睡眠质量

好了7年的失眠复发了！

还要生活 真不想再三失眠

12月6日

生无可恋，想死的心都有了！吃过氯硝西半、阿普唑仑、佐匹克隆、

12月7日 去做了脑部推拿

有严重的焦虑症 失眠现象已经断断续续四年了 经常睡不好头昏

12月5日

有那么瞌睡吗

草酸，曲唑胴害了我

加油，失眠人！

从此以后做一个傻大姐吧，接受自己的傻

祝所有吧友们新年快乐

新年快乐！

我有一颗强大的心！重来又能咋的！加油！

做个记录今天停安眠药第十三天，加油吧！

失眠太调皮了

记录下昨天！加油鸭！

要好好的，平平安安。

失眠康复者

第七天吃dayvigo

希望每夜睡个好觉

日夜颠倒了，白天坚持不睡觉，加油

走出抑郁状态的第98天，我爱这个世界的一切，除了他！

走出抑郁症困局，感觉生活真的很幸福！

告别抑郁情绪，即便没有他，生活仍将继续！

十多年的失眠焦虑！从疑病症到彻夜不眠，现在能睡7一8小时。感谢失眠吧精品贴的鼓励！在我最绝望，最不知所措，甚至想自杀的时候，我看到了精品贴，其中的几句话给我很大

失眠者誓言

失眠好一切都好

又开始失眠了，好讨厌喔，睡5个来小时就醒了后就睡不着了，唉，

一个正在失眠中的人，一些学习体会。

好久好久没进失眠吧了，我曾经也

希望失眠的我能快点好起来

失眠的一切症状都有，失眠痛苦，继续失眠崩溃，走过弯路祝你们药效发挥正常。 早点睡，睡7个小时。

我从地震那年2008年开始失眠，开头是因为倒班，白天逼着自己睡觉，睡不着就着急，晚上要上通宵。反正恶性循环，结果是白天晚上都睡不着了。工作也辞了，朋友陪我去丽江散心，在丽江连续十天没有睡着，后头去丽江的医院开安定吃，挺不住了，打飞的回华西看心理医生，在医生面前哭的一把鼻涕一把泪，简直要崩溃了。医生开了一大堆西药，安眠药，吃了两天，睡得很好，但是妈妈不让我吃，说是有耐药性，不好。于是乎丢开药，继续在失眠

本人自大学毕业后工作已经三年了，经历了很多的起起伏伏，终于找到了一家比较好点的公司，前段时间老板跟我谈了一些晋升的问题，看似一切都比较美满。

生活，一程有一程的风景，一岁有一岁的收获。不是每个日子都泛着光，但总会有一些美好，让人生充满希望和阳光。 晚安[咖啡][咖啡][咖啡]

今天放假，好久没在贴吧了，以前的朋友们已经好的不少了吧，早醒的时间太长了，不怎么在意也是现状，但是睡眠对一个人太重要了，感觉睡不好觉的一个人连很简单的事情都做不好，唉不多说了，虽然是这个节日，还是祈求水逆退散吧！

这次减的不是佐匹克隆，而是喹硫平。我以前每天晚上要吃两片佐匹克隆加一片喹硫平才能睡着。第一阶段减药我减了半片佐匹克隆；第二阶段减药我又减了半片佐匹克隆。现在剩一片佐匹克隆加一片喹硫平。从今天开始，再减去四分之一粒喹硫平。吃一片佐匹克隆加四分之三片喹硫平。喹硫平的嗜睡性太强了，必须减到半片或四分之一粒才能正常工作和生活。今天是第三阶段减药的第一天。任重而道远，加油。失眠要戒色，行善，跑步。睡前泡点黑豆水去喝。切记：黑豆要煮熟哦!

我已经彻底走出来了，虽然现在还没完全恢复，依然会多梦，睡不深等，但已经可以睡7个多小时，也可以午睡。主要还是靠自己，但如果没有在一位大哥和朋友的深刻指导下，我可能还需要受到更多的恐惧痛苦，才能出来，现在虽然还有一些躯体症状，但我觉得自己活得很轻松，比之前没有焦虑的自己活得还轻松。我也彻底改变了自己的认知，没有那么在意他人的看法，更愿意遵循自己的内心，审视自己的内在，也不会羡慕别人所拥有的，发现自己

我的失眠始于上大学期间，断断续续长达10多年，严重的时候会几天通宵不眠，要靠吃安眠药才能睡着，但是安眠药的副作用就是让我白天也昏昏沉沉，而且对胃也造成了伤害。2008年我辞掉了工作，在家专心休养，喝中药，锻炼身体，练太极拳，催眠疗法，放松疗法，数息法，所有在网上查得到的方法都试过，但是失眠的状况却没有什么好转，偶尔好几天，又马上会反复。失眠的痛苦我想只有失眠的人才体会得到。着急、担心、焦虑、愤怒，却找不到

从一天5片，到不吃药一天睡眠四 五个小时，首先一两个月绝对会有戒断反应的，不吃安定的情况下人不会有想吃药的现象，但初期抑郁一定会加强，人从一种吃药时逃避现实状态到自卑厌世，这一阶段很难受，在不吃药的情况下劝自己，我没有那么失败，这一切都是药理反应，活不好就瞎活，大不了不活了，这样的积极，消极等暗示来抵制抑郁， 从精神层面，只有戒了药你才能感觉到你大脑一直都在高速运转，安眠药只是一种麻醉，不解决任何问题

我要说 1.长期失眠是可以战胜的.(这么说是因为长期失眠是不能"治"好的) 2.长期失眠不是靠药可以吃好的,所以不要再刻意去求什么灵药了. 3.长期失眠也不是吃保健品能吃好的,所以不要再浪费钱了. 4.失眠主要是心理的问题,但过度疲惫和各种病痛也可造成失眠,失眠反过来又引起过度疲惫,这是一个恶性循环,但我相信长期失眠一定不是最后那个原因造成的,因为病痛可以在一定的时期内可以治愈的,况且只有无法忍受的伤痛才能让人无法入睡. 5.如果认为自

相信这些阶段大家应该都经历过，第一个阶段:忽然有一天你很晚才去睡觉，突然发现竟然不知道什么tm的原因，你竟然怎麽也睡不着了，然后心理就在想，也许是太累了吧？也许是心情不好？找出诸多的原因来解释失眠这件事情，然后自我安慰说:“恩，明天晚上就会好的，明天晚上就会睡着的”

每个人都知道，一个好的睡眠对于身体健康和精神状态至关重要。但是，许多人可能会经历失眠或深度睡眠不足的问题，这可能导致身体和心理上的不适和疲劳，可能会对身体和心理健康造成许多问题，其中一些问题可能包括： ①疲劳和精神状态下降：睡眠不足可能会导致身体和心理疲劳，影响集中注意力、思考能力和记忆力，从而影响工作和学习表现。 ②免疫力下降：睡眠不足可能会导致免疫系统受损，从而降低身体对疾病和感染的抵抗力。 ③情

【先大致说一下失眠经历】 第一次不眠时间点： 2018年3月27号，这天晚上9点的时候，看了一部印度电影《神秘巨星》，从开始到结束，我哭了三次左右，是因为这部电影的剧情和我的成长经历以及家庭关系很相似，看过的人自然懂，所以不阐述自家情况了。 从0点躺在床上，一直想事情，慢慢地就天亮了，然后到了7点，一宿没睡，正常起来上班。到了公司，精神抖擞，中午照常睡了二十分钟，下午正常上班，依然很精神，一点没多想没睡的事情，反

我本人有点强迫症，失眠前段时间有一点小抑郁，总是不想出门怕见人，更是不想上班。那时候接近一年没有好好的上班，每天除了睡觉就是和我男朋友吵架。那时候他特别爱玩，我们都二十出头，可能是年龄的关系，总是吵架，我脾气不大好，他经常性的半夜两三点还不回来，还有因为他家里的事等等吵不完，经常一夜不睡觉，可能这就是失眠的原因之一。

我属于入睡困难，无论多晚睡，一到六点就起床，我必须睡七个小时才会好，但是往往因为入睡困难，十二点睡或者一点睡，固定时间起来导致睡眠不好，老感觉大脑里有什么东西堵着，就算白天想补觉也睡不着，美好的一天直接毁掉，这种状态困扰了我六年，每天晚上都害怕睡不着。 因为长期睡不好，头发也大把掉，产生了植发的念头，今年四月二十四号去植的发，因为植发需要取毛囊种毛囊，头就出了很多血，但是奇怪的是，自从放了血，大脑

失眠四个月，起因是去年因为一些其他因素的焦虑，主要是疑病，长期焦虑，最终五月头开始肠胃不好，大便不成型，每天一次，但不成型，同时伴随的是体重减轻，三个月掉了十几斤，见我的人都说怎么瘦了这么多，更加重了焦虑，期间尝试过西药，针灸，中成药，中药，都无效，担心是肠胃里的大毛病，做了肠胃镜，没有发现直接导致的大问题，然后继续四处求医，这时候一个医生说，你睡眠如何，其实本来还好，晚上十一点睡到早上六点，只是

第一种:顾虑型，做事顾虑多，容易瞻前顾后，左右为难，举棋不定。第二种:敏感型，对别人的评价非常敏感，特别在意别的眼光和看法。第三种:完美主义型，凡事强迫自己做到完美，不做到完美寝食难安。第四种：疑病型,对自己的身体健康过份担忧，总是担心自己的身体出问题。第五种：焦虑性格特征，躺在床上没有马上睡着就紧张焦虑无法心平气和的躺着。这五种人当他们在生活中遭遇应激事件，就很容易失眠，比如工作压力，人际关系紧张，

分享贴子

今天跟大家聊一聊失眠期间的疑bing心理。以我自身为例，我当初失眠期间身体一有症状就上网搜索，结果不但没有帮助还把自己吓得半si。我刚刚失眠的时候就曾因为失眠焦虑导致心慌呼吸急促，上网搜索心脏问题，结果就出现猝si这样的负面消息，我担心就是会不会就是那个倒霉蛋，然后跑去yi院做心脏各种检查，因为长时间失眠头发大把大把掉，加上激素紊乱导致胸部手臂出现小红点，上网搜索，出现ai症这样的负面消息，我担心自己会不会是什么

今天翻出这个东西，当年花了500多在北京买的，如果有朋友想试试，可以赠送。 2002年买的，个人觉得效果不明显，买来就用了一二回，保存的很好，电池也是拆掉的，金属原件没有腐蚀。

就是聚精会神地听油管上面的微积分课程 我初中学历

在这个过程中我绝望过，迷茫过，痛苦过，但是如今我已经将要痊愈，希望我的方法对大家有用，能尽可能多的帮助到这里的朋友。

过阵子先去登封塔沟武校短训班学武22天 看看效果怎么样 如果还是不行 那我回来之后 就去工地搬砖

试试脑场 抖音快手都能搜到，免费。 二，睡不着的建议大家练练气功打坐，或者睡功。

以前失眠严重的时候，一直不停地读吧里精品帖，希望自己能像他们一样勇敢的面对失眠，也曾发誓等自己走出失眠阴影后，也要把自己的经历写出来，帮助相同经历或同体质同心态的人，摸索滚爬煎熬，终于走出来了。很抱歉，快两年了琐事缠身，一直没来开帖。终于得闲，接下去会碎碎叨叨，文笔不好，但都是自己的心路历程，希望对你有帮助。

以下两段是来源于多年前写的QQ日志。更多历练过程写在了我的笔记本里，有需要帮助的可联系，非常愿意分享帮助。我也是接触贴吧之后才开始真正好起来的。(失眠者的黑暗时刻) 前面四张是18年3月份写的，总结了自13年开始以来的失眠，当时感觉自己已经战胜失眠了。 第五张是18年7月份的，当时感觉失眠要开始复发。 因为图片上传有限，后续请移步我下一个贴吧。

写在前言，我不知道是否有一天我能彻底摆脱失眠，恢复以前那很好的睡眠，我不知道我能不能熬过去，

以下全属于 医学探讨 不能作为结论 是个人学习和个人经历

失眠是个广泛性存在的问题了，这是一种常见的睡眠障碍，是指尽管有适当的睡眠机会和睡眠环境，仍然对睡眠时间和（或）睡眠质量不满意，且影响日间社会功能的一种主观体验。现在人的生活节奏加快，社会竞争力大，特别是年轻人思想压力大，容易导致失眠。多方面的原因引发的情绪障碍，导致焦虑、抑郁，加上作息不规律，经常熬夜，导致人体生物钟紊乱引起失眠。长期的抽烟，酗酒，摄入过多的咖啡因，导致大脑兴奋过度无法入睡。我不怎

困的不行了，终究会睡着。

从小，孩子就是跟着爷爷的，到上高中的时候才跟着我和老公。只是我和老公一直都很忙，也没关心过孩子。后来班主任就给我打电话，说我家孩子精神不正常，孤僻，不言语，跟丢了魂一样，我当时也没在意，直到后来，称水果的秤砣从茶几上掉下来，孩子也看到了，结果快掉到孩子脚上了，孩子还没反应，我就紧张了，这孩子真的不正常。当然最后，秤砣没掉孩子脚上，我老公用脚推开了。 于是就带着孩子去医院，结果是轻度焦虑性抑郁症。我

至今已经停药半年了，回忆自己的一路走来，心中很伤感，但又告诉自己再也不能伤感。我从小读书算是蛮不错的，高中也是全校前几名，我本来该有比较好的前途，只是高三那年，老父亲出事了，我也跟着出事了。 大脑浑浑噩噩，注意力不集中，特别是记忆力，下降的很厉害，我靠着吃老本，考了省城的一本，但是我到了大学，我却再也没有什么老本可以吃。就这样浑浑噩噩的度过了大学，再后来就是回到老家费了很大劲，考了基层公务员、娶妻

有段时间被失眠折磨得很崩溃，有次晚上感觉眼睛发涩抓起儿子调近视的头眼按摩仪戴上，一段10分钟下来竟然感觉有困意，便再按摩了10分钟，发现真的能让我产生睡意，躺到床上后没多久竟然睡着了。后来反复试用真的管用，也说不清是按摩过程在耳边的节奏音还是其播放的舒缓音乐的原因，反正经过半个多月每天按摩几次，睡眠终于正常了，现在不用机器也能顺利入睡。当然感觉眼睛疲劳或者头晕耳鸣的时候还是喜欢反戴上按摩仪来放松一下后

我睡眠其实一直是很好的，可三年前因为男友的背叛，我开始失眠了，因为不算太严重，一开始我并不太在意，去药店买了一合枣仁安神，中药，效果不错，后

曲唑酮是世上最害人的药，比奥氮平厉害，比黛力新厉害，停了这个药让人无法入睡，本来睡眠好好的，都是吃药吃坏的，老天啊，再给我一次机会让我好起来吧，我再也不乱吃药了，太可怕了

我是一名大学教师，失眠是从出国读博士开始，研究生毕业后，带着家人和亲戚的一致反对，我毅然决定出国继续攻读博士，在出国不久，因生活上的各种不适，造成了严重失眠，期间我多次想放弃学业回国休养，但最终都妥协于自己的梦想，就这样坚持的读完了博士，回国后，我如愿进入自己读研的大学，成为一名大学教师，嫁给了这所大学的一位优秀的教师，这一切看来如此之顺，仿佛上帝在补偿我所失去的，只是失眠却没有任何好转。直到我

本人男性，80年1月出生，在事业单位工作，自出生至2017年8月无任何失眠经历，并且从小学、初中、高中到

失眠的朋友试试艾灸肚脐，补身体，又能调整失眠。建议一人帮着做，艾灸盒效果不理想。

伴随着社会压力的越来越大，越来越多的人开始患上精神疾病，主要表现为失眠睡不着、容易焦虑、还有抑郁症现象

不听不说不想不理。

行善积德人生才会更美好！

结合我自己的情况，我直接给出我的总结吧，也许每个人的经历不一样，结合自身找原因吧，尽量别吃药，包括中药和西药。 一：可能只是欲望没得到发泄。这是对于我五六年级就开始想女人（应该是性早熟了），身体发育，想碰女人的欲望没得到满足的一个总结。 二：和睡觉的环境有关系，我所认为的环境主要包括气温、光线、声音，这里我主要说一下气温，因为我发现气温对于睡眠的影响太大太大！ 1.光线：光线应尽量暗，制造暗的环境，可以

失眠一个月了，因为对睡眠无知，从当初的逼自己入睡，心跳得厉害，睡不了靠喝酒或吃褪黑素才能入睡，但当时那段时间可以睡7一8小时，后面发展到害怕恐惧失眠，每天只能睡5一6小时，而且中途醒1一2次要过半小时才能入睡，浅睡眠，做梦像连续剧一样。入睡有些困难，一般是10点40分到11点左右才睡，有时睡不着会弄到1点多才来睡着，从精品帖里学会让自己放松，顺其自然才睡着的。早上醒来好点的时候5点半，不好的时候4点半或者5点这三个时

感谢百度贴吧 感谢失眠吧！感谢失眠吧网友的分享🙏因为精华贴的帮助，我的失眠彻底好了，现在11点睡觉到7点醒，一夜到天亮，除非上厕所！真的很开心！所以想分享给还在失眠的朋友，一定不要灰心，失眠是肯定可以好的！我是去年夏天因怀孕失败导致失眠。整夜整夜睡不着，9点多上床，到11点再到2点再到3点再到5点天亮了 还是一直没睡着。那种感觉很恐怖，真是堕入无边黑暗 想挣扎又无法自拔！而且还伴有紧张胸闷，尿频症状。这种紧张感

以前你失眠的原因有很多，比如长期的生活压力，精神紧张，情绪焦虑，人际关系不好等原因，都会引起失眠的症状，下面是对失眠的各种临床类型表现进行了盘点。

一，失眠可以治愈，我就是证明，曾经失眠到失控边缘，焦虑症，注意力无法集中，如行尸走肉，无数次想离开这个世界。现在，现在我已数月没有失眠。 二，失眠是我们心里的问题，最终只能靠自己，谁也帮了你。 三，从开始失眠惊慌失措。病急乱投医。到无奈接受，开始自救。从西药到中药从中药到西药。再到不需要药。从希望到绝望从绝望到希望。到最后逐渐好转。可能每一个过程你都要经历。 四，你需要一颗会思考的大脑，会总结入眠方法

睡眠是身心健康的重要决定因素，几乎影响所有的生理系统。

第一期主题《关于”早醒”问题的应对方式》，收到了较好效果，本周推出第二期主题，同样由我先发出探讨主题，然后大家可以在新的楼层分享自己的经验，也可以把过去帖子里已经存在的答复复制过来。 【第二期主题】关于 “入睡困难”的应对方式。 问题思考： 什么原因导致你“入睡困难”？ 你如何应对“入睡困难”？ 躺下未入睡时，如何保持内心平静？ 等等相关问题 （温馨提醒：为了便于大家阅读，跟帖分享尽量集中在前面楼层，规定周

一年一度的高考马上又要拉开帷幕了，考生、老师、家长已经卯足了劲儿、全身心地投入到这场“战斗”中。高考，已经不仅仅是考生个人的事儿了，这已经成为全社会关注的热点，也是众多考生家庭最核心的任务 高考前复杂、纠结的心情，总是让人思绪纷乱，万一考砸了怎么办，怎么见同学，怎么对得起老师和默默为我付出的父母？考试前夜，紧张得手脚冰凉，根本睡不着。因为压力，考生没有了往日的欢笑；因为紧张，考生不再互相开玩笑，大

中医治失眠还是很容易的

人的一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的，作为人体正常的生理规律，睡眠是我们所有人永远逃不开的话题。

失眠了20年好了，感觉真不错。

过度关注睡眠怎么办？7 人关注0 条评论 写回答 1.你错误地活着，那么你晚上就不够瞌睡；你不够瞌睡，那么你就睡不着。你正确活着，那么你晚上就够瞌睡；你够瞌睡，那么你就会自然睡着。 2.睡着是因为你现在需要睡着，是因为你现在够瞌睡。 3.失眠是因为现在不需要睡眠，是因为你现在不够瞌睡。 4.失眠无害，有害的是焦虑。 5.没有焦虑就没有危害。 6.不怕失眠就不会失眠。 7.躺着就是睡眠。 8.天下无失眠。 9.没有人失眠。 10.失眠从未伤害过你

我以前有过10年严重失眠，精神不好，整天晕晕的，白天晚上都睡不着，明明很困，但就是睡不着。最好的情况也是躺到4、5点的时候才迷迷糊糊，睡着了一小会儿，其他时间都是睡不着的，这种情况持续了很多年。我刚开始失眠的时候，也和大多数失眠者一样，为了睡觉，数绵羊，喝牛奶，喝蜂蜜水，泡脚，吃酸枣仁，各种中草药，每天就是忙着吃这个吃那个，今天这个技巧，明天哪个窍门，但是睡眠也一直不好，常常睡不着，最后没办法了，只能

报复性睡前拖延症：的是尽管有机会早睡，但人们还是一而再，再而三地晚睡，而且知道这样会导致第二天极度疲惫。睡眠不足会导致发生错误和事故的风险增加。心情不好也与此有关。此外，人体免疫系统、心血管系统和新陈代谢需要充足的睡眠，以便能够高效和健康地工作。

生活中很多人感觉自己睡不好，则简单地给自己归为失眠了，随便用一些安定药。其实当有失眠出现的时候，一定要好好识别失眠的原因，有的时候并不只是用用安眠药这么简单。因此，当失眠的时候，明确失眠的原因，给予正确的治疗，才能获得满意的疗效。

GABA不是万能的，没有GABA是万万不能的。神经方面的问题，失眠、焦虑、抑郁、燥狂症、癫痫、精神分裂症均与GABA缺乏有密切的关系，失眠焦虑抑郁症患者大脑严重缺乏GABA；燥狂症患者的GABA甚至是处于耗竭状态；GABA能神经元中成纤维细胞生长因子9(FGF9)缺失引起癫痫；精神分裂症患者脑皮质γ-氨基丁酸(GABA)能中间神经元缺失，导致皮质GABA能神经传递下降。

无论是前伴侣还是外伤事故，总会提醒你曾经遭受的痛苦并让你产生负面想法。但是，科学家现在已经确定了抑制这些不良想法的机制。这项发现有助于为患有焦虑症、创伤后应激障碍（PTSD）和抑郁症的患者开发治疗方法。

1，禁欲100天调整神经。 2，饮食营养，每天要多吃肉类，肉能补阴虚。 3，每天早晚各徒步一小时。 4，中午晒太阳。 5，有时间中午也徒步一小时。一天三次共3小时。 6，每天吃维生素B和谷维素。 永远不要放弃运动，也不要剧烈运动。徒步适应100天后可以尝试慢跑。 运动疗法占一半，另一半交给医生。 我是运动一年好的，半年明显见效果，开始运动量不要过大。

纪念我的三年失眠之路，现已经自己治疗好。 说起第一次失眠是在大二的时候，当时在担任重要的学生干部，每天忙的焦头烂额，但是前期并不失眠，反而越睡越香，最厉害的时候能累的睡两天，质量也很好，好到睡十分钟就管用。然而大三了，开始考研和其他的烂事，女朋友跟我吵架（谈了4年了）开始失眠，最一开始，只失眠一天，没有心事了立马就能睡着，慢慢的一个星期，一个月睡不着，就是很浅的睡那种，到最严重的时候，每天都睡不着，

毕业后一直从事伏案工作，不到两年颈椎就开始疼痛，颈椎左侧凸起一个疙瘩，经常头晕、头痛，恶心…… 用过很多枕头都不满意，于是打算自己做一个。 一开始在网上买现成的枕头套和各种填充物，效果非常不理想，只能自己缝制。 我想做的是这样一个枕头：平躺时有力支撑颈椎，缓解白天的颈椎疲劳和疼痛；侧卧时，不能压肩膀、硌耳朵、硌脸颊；侧躺时听歌、看书、看手机也要舒服；趴着睡的时候也不硌脸。什么姿势睡都要舒服。 前后做了8

不用则废，戒色对失眠没一点帮助。 适当的用药最佳，西药。 大量运动效果也好。

喝了中药二十天 今天断了吃了十个月的盐酸曲啜同片 大家喝中药吧 真的有效果

潮热多汗 怕热怕冷 乏力 心烦意乱 失眠多梦等症状，如果按一般的方法治疗效果不会好。因为更年期综合征和绝经后综合症的发病原因是肾精不足，补肾为主。

失眠是由于情志、饮食内伤，病后及年迈，禀赋不足，心虚胆怯等病因，引起心神失养或心神不安，从而导致经常不能获得正常睡眠为特征的一类病证。主要表现为睡眠时间、深度的不足以及不能消除疲劳、恢复体力与精力，轻者入睡困难，或寐而不酣，时寐时醒，或醒后不能再寐，重则彻夜不寐。

之所以很多人以为植物神经紊乱很难治，是和植物神经紊乱症状繁多，患者常以自觉症状为主，在西医上虽然做过多次检查，但结果往往都比较正常，什么病也查不出来，这很容易导致误诊，上述种种症状在临床上常被西医认为是精神类疾病，脑供血不足，心脏病，胃肠病而进行治疗，往往疗效不高或无效，其实这些症状都与植物神经紊乱有着密切关系，如果你有上述症状而且久治不愈时，可以考虑中医诊疗。 植物神经紊乱症在中医学中归属于情志

经历了生生死死 死去活来～戒过的人都懂的，现在我还没有痊愈、一会觉得正常，一会头重胸压，但是比起之前那是好了太多了。实在太考验人的毅力了，我之前吃了一年又八个月，一直保持的三分之一，然后楞断的。现在睡眠还没有恢复，基本只能睡四五个小时并且中间还要醒来一两次。信心很重要、要坚持下去脱离了它，才能获得正常的自然睡眠，当然身体如果很虚，中药一定要调着，这样才能避免内脏失调而失眠的情况。以后想到什么再来写

我的失眠应该算是好了，32岁，四次抑郁经历，一次重度焦虑，最严重的时候连续半年几乎没有睡过觉，无数次想解脱出来，如今从第一次患病到现在快10年了，物是人非，我依然健在。我是靠自己调节，也吃过一点安眠药，心因性失眠，主要是思想上和自己和解，思想上达到一种平衡状态，就会有一种相对的安全感，心因性失眠就能解决。

植物神经紊乱患者70%存在睡眠障碍(包括失眠、异态睡眠和嗜睡)。半数以上的植物神经紊乱患者在发病前数年，就已经存在睡眠障碍，如梦多、说梦话、喊叫、易惊醒，有些患者表现为入睡困难。

了解失眠，正确认识失眠，才能最终战胜失眠。这一次，我们讲大脑腺苷，科普文，为求通俗易懂，绝对不严谨，但大体正确，有大错误欢迎指正，无关痛痒的小错误还请不较真，毕竞把一件复杂的事说简单不容易。 为什么要睡觉？为什么要睡足？为什么会犯困？喝茶喝咖啡为什么能提神？但有时候却一点作用都没有。为什么明明睡了很长时间了起床后还是困？为什么打个盹几分钟后就变的很清醒？为什么总记不住事情？为什么总觉得大脑晕晕的？

饮食 避免进食有刺激性、兴奋性的饮食，如浓茶、咖啡、巧克力、酒。 避免饮食不规律，如饥一顿饱一顿、暴饮暴食。 运动 不在睡前进行运动，特别是剧烈运动，以免因运动引起的兴奋干扰睡眠引起失眠。 生活习惯 尽量避免熬夜，睡眠不规律、过度疲劳及精神紧张，这些都是失眠的重要危险因素。 保持居室内的清洁，注意通风，维持适宜的温度、湿度，并保持安静、隔音。 如有神经、精神疾病，要严格遵医嘱服药，定期复诊，病情有变化时及时

睡眠主观感受 睡眠质量差：包括入睡困难、睡眠过程中频繁觉醒、多梦、易醒、异常早醒，虽然已经睡眠过了，却感觉没有睡过。 对睡眠感到焦虑：包括睡前有紧张、焦虑等情绪；服用镇静催眠药物，且剂量逐渐加大，种类逐渐增多。 日间不良表现 包括困倦、注意力下降、兴奋性降低、打盹等。

我也失眠几年了，每天不到早上8点肯定睡不着，明明身体很累很想睡觉，看着手机觉得非常困，但是一关灯一闭眼脑子就控制不住的嗨起来，像找到了舞台。每天晚上都自娱自乐！脑子跟身体不同频，导致精神都快分裂了！后面我突发奇想睡前打坐冥想15分钟，突然发现新大陆了。我从来不懂睡着那么简单！想几点睡就几点睡。几分钟就马上睡过去了！脑子也不活跃了没想法了！这个办法对我来说有用。但是我不知道你们是怎么样，我是有效果所以发

现在人们的生活水平越来越高，社会的压力也越来越大，人们的精神压力也越来越大，为了完成公司的日常工作，大部分的时间都用在工作上，让自己的休息时间变得更少，甚至不惜牺牲自己的休息时间，让自己的精神高度紧张，这就造成了许多人的失眠和睡眠问题。

土蜂蜜的功效：调节、改善神经系统，促进睡眠 中医认为蜂蜜有安神益智、改善睡眠作用。美国纽约罗斯福医疗中心曾做过试验，结果表明睡前进食蜂蜜的病人，其睡眠时间是不进食蜂蜜的4倍。在临睡前给神经质的失眠患者喝土蜂蜜，获得的催眠效果比其他任何药物都好。土蜂蜜中所所含的葡萄糖、维生素、牛磺酸以及镁、磷、钙等物质，能滋补神经，调节植物神经，同时提高血液的含氧量。因此，经常食用土蜂蜜有增加食欲、促进睡眠、增强记忆

毕业后考省直，没过，随后考市直，又没过！身边的小伙伴们要么企业上班了，要么招教考过了，要么考研成功了，而我却落下了。这种心理落差让我很郁闷，并且总提不起精神，再加上听信了时间会冲淡一切的规划，于是我抑郁了。 大脑整天昏昏沉沉的，晚上睡不着，随便洗把脸，穿件衣裳，懵懂着去上班，我没有朋友，虽然有人主动和我交流，但是我却不知道如何去和他们交流，我只能把自己丢在游戏里，一个人玩。 这种摆烂的状态一直持续了

我抑郁近三年，一直没吃过药，自己固执的认为吃药治疗抑郁会影响大脑，还是自己调理好。结果前前后后折腾了快三年了，反倒是愈陷愈深，最后整个人精神力涣散，跟行尸走肉一样了。 去年，我爸妈安排我相亲，我才给爸妈说我抑郁了。爸妈带着我去看医生，医生说让吃药，我还不愿意。结果被爸妈和医生训斥了。随后，吃黛力新半年，停药用了三个月，直到现在已经不吃黛力新142天了。目前整个人已经不再压抑，心情很平和，感觉很棒。 通过

2019年和男友分手后，就开始心情压抑，老是过不去“六年爱情抵不过半年交往”的坎儿，最后朋友圈看到男友结婚的视频，我整个人就感觉崩了。抑郁，也是从那个时候开始的吧。整天头晕沉沉的，晚上睡不着觉，月经不调，人也憔悴了不少，黑眼圈是常有的事儿。 那时候不知道什么叫做抑郁，直到去年五一，被老妈叫去相亲，相亲男历史系毕业，在金融行业上班，却自称自己很擅长心理学，随后拉着我做测试，说我有抑郁焦虑，并拉我去医院。在

1、肝郁气滞：入睡困难、过度焦虑、容易胡思乱想。 2、营气不足：睡眠浅、老做噩梦、睡不踏实。 3、脾胃不和：睡不安稳、睡眠质量不好、时睡时醒、多梦。 4、心肝火旺：整晚睡不着、黑眼圈严重。 5、营血蕴热：易早醒、睡醒无精打采。 6、身体肾亏虚：睡的不沉、感觉自己没睡着。

失眠是临床常见病证之一，虽不属于危重疾病，但常妨碍人们正常生活、工作、学习和健康，并能加重或诱发心悸、胸痹、眩晕、头痛、中风病等病证。顽固性的失眠，给病人带来长期的痛苦，甚至形成对安眠药物的依赖，而长期服用安眠药物又可引起医源性疾病。中医药通过调整人体脏腑气血阴阳的功能，常能明显改善睡眠状况，且不引起药物依赖及医源性疾患，因而颇受欢迎。

失眠是以不能获得正常睡眠，以睡眠时间、深度及消除疲劳作用不足为主的一种病证。由于其他疾病而影响睡眠者，不属讨论范围；．西医学中神经官能症、更年期综合征等以失眠为主要临床表现

失眠是由于情志、饮食内伤，病后及年迈，禀赋不足，心虚胆怯等病因，引起心神失养或心神不安，从而导致经常不能获得正常睡眠为特征的一类病证。主要表现为睡眠时间、深度的不足以及不能消除疲劳、恢复体力与精力，轻者入睡困难，或寐而不酣，时寐时醒，或醒后不能再寐，重则彻夜不寐。

曾经，我有一个朋友，她在和我聊天的时候，她说她被失眠困扰了很久 刚开始的时候，其实偶尔晚上睡不着。后来，就变成每到晚上她就开始紧张，害怕自己睡不着 每天晚上，都要到两三点才能勉强的睡下去，有的时候还会睁眼到天亮，感觉太难受了。白天没有情神，脾气也特别的不好，跟谁都很难好好相处，因为没有办法控制自己的情绪。 最后，她就陷入了一个循环，越睡不着，她就越担心不能睡着 我的这入朋友，她的失眠的问题特别典型 因此

通过简单的运动能够调节以及改善大脑兴奋和抑制的过程，对大脑功能有促进作用

失眠有三年了，期间看过医生，吃了好多药，朋友推荐了一个行为疗法，可以慢慢改善睡眠，减少药量甚至于不吃药，他已经在尝试了而且有效果。我有点犹豫，但想要试一下，因为周期时间有点长，我怕不能坚持，他说会监督我一起，我决定尝试一下。记录一下这期间的变化，加油！！！

先说个人情况，我是属于晚上睡不着，白天睡觉的那种，入睡非常困难，每次快天亮了才能勉强入睡，易醒，醒了就容易睡不着了，没打扰睡能睡10个小时还多，但是没有质量，睡了还是困 身体各种不舒服，不能运动，经常感觉自己快g了的那种

请吧务务必看完。文字理解， 仲景医生断断几个字就把古方治21世纪西医无法下手的症，给方子了，症状你们自己百度，你们品， 1800年前的太阳病，阳明病，少阳病，少阴病 和现在的西医病名， 失眠症是少阴病，抑郁症，焦虑症，植物神经功能紊乱，一个玩意，请大家深挖，深研究，多多转载，能救一个是一个，减少大家痛苦，我得病7年，痛不欲生，自学伤寒论，11剂方子下去好了大半，让大家少走弯路，21世纪最大的骗局就是心里治疗，中医伟大

现在想来，女儿一直都很乖。只是，因为管得住女儿，所以我就可劲儿的管，反倒是儿子我管不住，就不管了。现在想来，满愧疚的。 2022年春节，女儿开始变得不对劲，话少了，眼神空洞。之前我骂她，可以从她眼神中看到害怕，而那时候，我骂她，她却没反应，只是沉默。 我还执迷不悟，认为女儿不服管教了，就变本加厉，不给她好脸色，结果女儿还是没啥情绪反应，也是那时候，我开始心慌了，因为奶奶给我说，女儿被我骂傻了。 随后，老公

本人患有焦虑失眠症，吃过了半年的安眠药，抗焦虑药，现在已经完全停药，经过不断的努力学习方法，现在已经完全恢复正常！不用药物，只用方法治疗你的失眠症，药物属于辅助治疗其不能根治，如果你靠药物长期治疗会活的很悲哀，本人也有痛苦的经历，走过很多弯路以前不懂方法，没睡好，总想着补觉，想着今晚早点去睡，怎么睡好觉，可是越是这样想你就越睡不着，躺下又是一夜不眠，其实失眠的人大多会这么想，这是一种错误的想法 会

我会在这个帖子下面更新一系列跟失眠相关的文章，包括焦虑，惊醒，躯体化症状，早醒，胡思乱想等等相关的。如果有问题，可以留言，我必回复。如果想看更多的文章，也可以关注公众号：失眠新说

小躺了一会 因为前一天没有睡好 耳朵也不舒服 后面11点多 起床直接吃了两颗艾\*唑 睡的很好 有深入睡眠 也有迷糊的醒 8点多起床 今天状态精神不错

1 早睡早起（7点起床，10点半睡觉） 2做运动，骑自行车最好，鼻炎也没了呼吸顺畅 3多到外面走，晒阳光最重要 4不吃药 5睡觉时，房间一定要锁门，闭眼时注意力不要集中在额头，注意力要从眼角出去，把注意力集中在锁门的门把上 做到这点，即入睡

第一次来失眠吧，由于想知道还有谁和我一样失眠的人（不过本人现在改善了很多），依然很多人恐惧，抱怨，绝望，仿佛看到了昨天的自己。其实真的没什么，人生经历过这样的低谷，必然会走上坡路。 我也不知道为什么会经历失眠，我曾经抑郁，焦虑，恐惧到全身颤抖，到处寻找楼高的地方想着往下跳，整天以泪洗面，我当时想自己是不会好的了。 现在想想曾经自己挺傻的，什么事都不及生命重要，生命在，你会有一辈子的时间去战胜失眠，你

老了，爱回忆过去了，经常从现在来审视若干年前的自己。这是一种对未来的展望，或者是对当下的调整。然后甚为满意现在的清醒与淡然的心态。 　　若干年前，春天，我去到广东，成为了众多打工大潮中的一员，那年我二十岁。从一个小县城去到一个工业发展的前沿地区，遍地工厂以及招工广告，让自己兴奋不已，有种如鱼得水的豪情壮志。 　　 　　流水线繁忙的工作与劳累就是对自己最大的鞭策，偶有工友一起闲夸，我说得比较多的一句就是

作者：ElizabethYuko博士；整理：营养疗法讲师高来益 鉴于既往疾病和病毒载量等等因素，新冠症状因人而异。那么，失眠是新冠症状之一吗？新冠会导致失眠吗？该如何解决失眠问题呢？以下是有关新冠失眠的问题。 失眠是新冠感染的症状吗？ 失眠不是新冠感染的记录症状。自新冠大流行以来，疾病预防控制中心一直在更新官方新冠症状列表，虽然疲劳一直是最常见的症状之一，但失眠不在列表中。 美国睡眠医学院院士（FAASM）、医学博士、印第安

张庆祥讲师： 😊身体的健康，是幸福指数很重要的一环。 要怎样找一个好的办法，快速恢复身体健康，提升我们的精气神？黄庭书院发现了老祖宗留给我们的简单方法——站桩。 只要一平方米，两脚可以踏、可以坐的地方，就可以快速提升精气神，由此得到全方位的身心健康。 远离文明病的妙方——站桩 现代的人之所以心理很浮躁，觉得力不从心，都是因为身理不健康所引起的。各种慢性病，诸如睡不着，情绪忧郁、躁郁往往都是因为身体所引起

我是一个老失眠患者，很久很久了，彻底严重爆发是在2019年，走过很多弯路，失眠吧是我第一个逛的贴吧，以前睡不着崩溃绝望的时候是精华帖拯救了我，也走了很多弯路，以至于严重到引发了严重的焦虑症、强迫症，现在我好了，睡眠比前三十几年都要好，从内到外的改变，今天刷小红书看到失眠人的帖子，想着来失眠吧看看，我的过程很曲折，只能说向死而生，如果能帮到大家，可以留言，看到就回

戒掉右佐匹克隆片3个多月了，想提问的直接留言,帮助大家戒断！

高颖，北京中医药大学东直门医院神经内科主任医师、博士生导师。1987年毕业于北京中医药大学即师从董建华院士、王永炎院士，1992年获得医学博士学位。

本贴主要介绍认知行为疗法的适应症及失眠治疗的首次晤谈。根据美国睡眠医学会关于失眠的分类标准，把原发性失眠归为心理生理性失眠，传统认为原发性失眠（或心理生理性失眠）是认知行为治疗的主要适应症，但根据最近的临床实践，继发于躯体疾病或心理障碍疾病的失眠患者，在这些疾病得到有效治疗或控制后，这类患者也可以适用于认知行为治疗。而要区分原发性失眠还是继发性失眠并不容易，治疗师一般会通过以下标准来判断前来就诊的

认知行为疗法的产生与一个理论的提出息息相关，1987年，Spielman提出了慢性失眠产生的三因素模型理论，如下图所示该理论较为合理的解释了失眠的产生及如何演变为慢性失眠的，因此普遍被学界采用。 引用该理论模型，我们可以解释许多关于失眠的问题，比如： 1、为什么有些人容易患上失眠，而有些人群不会面临失眠的困扰。 依据Spielman理论很好解释了这个问题，由于一些人（易感人群）先天（遗传原因）及后天环境的影响，本身具有高度觉醒/

上周二，失眠开始发作，连续一个多星期不睡觉，那种感觉你会懂的，找过医生开安眠药，医生不给开，于是草草地包了几包药，如果吃了有效果那世界就不存

吃右佐匹克隆片2个月了，一点点减量，最后到四分之一片了也能睡5-6个小时，但是就是断不了药，停药就睡不着，我是不是已经心里依赖了。

我失眠多年，也泡吧几年了，把自己的一些亲身经历给大家讲讲，希望大家早日恢复！

不过有些国内开不到,我吃过表上一半的药物,感觉写得还是挺准的。

不知从哪里说起，好像一切都来的太突然，没有一点准备，生命已经陷入了毁灭模式，本该是人生最美好的一段青春，却要感觉枯萎的度过此生，如此年纪，我该怎么走完余生，无尽的恐惧充斥着内心. 24岁多么有活力的年纪，刚踏入社会，梦想、激情 ,多彩，太多的活力词汇去形容这年纪本该有的状态，而我却深处这个年纪，却没有与之相对的活力，恰恰与之相反的是，毁灭，恐惧，焦虑，萎靡不振，摇摇欲坠，太多的负面形容词都无法形容当时我的

前天晚上总睡眠勉强三小时，一觉醒来，半夜辗转三四小时都没睡意，天亮困的要死，起不来床。 昨天晚上睡了六个多小时，睡前喝了半杯干红，上床一会儿就睡着，半夜醒了一会儿，又睡了，早晨起来神清气爽，我很心满意足了，很开心呀！ 所以失眠的吧友们，在还顶得住的情况下，还是别吃药吧，别太把失眠当回事，有空余时间就运动锻炼，强身健体，生活充实了，脑子就不凌乱，心态好了，失眠慢慢就改善了。

医生说氟哨西泮片是最强安眠药。

焦虑症神经衰弱失眠，十年，四处求医，最后自己调整痊愈

一、人每天需要的睡眠时间 　　健康成年人每天的睡眠时间平均在7.5小时。在人的一生中，睡眠时间有随着年龄增加而逐渐减少的趋势：新生儿每天的睡眠时间可达16小时以上，学龄期儿童不少于9个小时，青壮年7-8小时，到了老年期，每天的平均睡眠就只有5-6个小时了。

失眠应该看医生。 我已经失眠一年多了。我呢也在贴吧看到过很多心得方法。至于失眠怎么来的怎么难受我也不想说了，太多了。 我想说太多人反对吃药害怕吃药我感觉这真的是误区，我之前也被误导。不然我早好了。 我曾经也认为自己找到了不吃药的方法，甚至帮助过几个人成功摆脱了失眠，但是我自己没有好。 反正就是不在乎失眠不害怕失眠困了再睡，这些狗屁方法，当然我也觉得对哈。 最后我还是去了医院。全国最好的医院之一华西。他有

自己百度一下，自己的安眠药属于精神类药物二类还是三类。弄不好其实你就是在买卖那啥。卖药的又不是傻子，骗你最多是诈骗，真要买卖那就是贩那啥了。自己思考下，只有医院挂号一条路

体力劳动者为什么不熬夜？因为体力劳动会使大脑强制关机，干一天体力活到晚上是真的瞌睡，就像小时候一样，眼睛都睁不开的那种瞌睡。以前饱受失眠苦恼，从没睡过午觉，前段时间干体力活，每天中午都要睡几十分钟，晚上照样睡得很早，感觉自己发现了治疗失眠的秘诀！那就是干体力活。这个世界上根本没有失眠，失眠就是因为身体不累，就像厌食就是因为肚子不饿。建议失眠者去试试体力活，体力活真的太好了。

失眠病位主要在心，并涉及肝、脾(胃)、肾三脏。机体诸脏腑功能的运行正常且协调，人体阴阳之气的运行也正常，则人的睡眠正常，反之，就会出现睡眠障碍——失眠。

17年因为目标与理想差距太大导致抑郁从而失眠，由于心态差失眠几天变成每天都睡不着从而崩溃，连续几个月睡不着，安眠药吃了一个月没效果后来就辞掉工作，当时下决心不吃西药硬扛几个月虽然有点好转但还是很严重，一直看了很多家医院大部分是说抑郁症要我吃抗抑郁药和安眠药，我很抵触都没有吃，那时候内心极度自卑不敢出去见人，生活自理能力都下降很多，觉得自己是个废人信心全无，后来在家人鼓励下去爸妈上班的厂里帮忙，幸亏周

自己网购的书 自己照着书做的刺激控制 和睡眠限制。今天正好第一周。过程很煎熬，一周以来昨晚是睡的最好的，睡了4个半小时不知道明天能不能坚持下去，至少今天晚上还会继续。 吃了6年的安眠药也是在下定决心做认知行为疗法的时候一次性停的。 身心疲惫，太煎熬了不知道自己能不能坚持做下去，至少现在我知道了没有吃药靠自己也可以入睡（几天没睡着后极度疲惫的情况下睡了2.5个小时）。 一定会往好的方向发展的。共勉

吃盐酸曲唑酮片一个半月，一个月25毫克，25毫克的二分之一吃了半个月，中间出现过药物副作用和情绪问题，但都慢慢调节过来啦。目前吃25毫克的二分之一效果不错，虽然入睡不快，一般要一个半小时左右，但能保持六到七个小时的睡眠，早上六点多醒了，还可以迷迷糊糊睡到八点，睡眠稳定一个星期后，尝试断药，昨天吃了25毫克的四分之一，一晚上都没睡着，好久没有的焦虑感又折磨了我一晚上。请问这种情况我是接着吃药，还是坚持断药几天

除了咳嗽、乏力之外，还有许多人阳后出现了睡眠质量下降的问题。好不容易睡着，半夜总醒，然后就难以入睡，甚至整晚都难以入眠。白天没精神，还不能睡。 睡眠不好的诱因主要是这三种： 1.晚上症状加重：在阳康的过程中，夜晚非常容易加重咳嗽、头疼、咽痛等症状，这些都会干扰睡眠。建议及时服用缓解症状的药物，不要扛着，睡眠是免疫系统恢复的重要方式。 2.易醒：免疫力和睡眠之间会互相影响。睡眠时，机体会分泌细胞因子修复免疫

吃了半年安眠药，从开始的2粒-1粒-半粒-1/3粒，一直到现在的停药，经历的生不如死的失眠心慌紧张，头疼不真实感，意志的消磨差点让自己堕入深渊，停药前两天一点问题都没有，睡眠还好，食欲不错，心情也好，第三天出现早醒，哎！加油💪吧，扛过去就好了

神奇方法推荐给有缘人 这个方法就是—闭眼金鸡独立。闭眼是关键！说神奇，因为本人失眠多年，各种方法，最后闭眼金鸡独立根治了。缘分，因为本人很久之前就在“求医不如求己”这本书上看到了他，可是直到多年以后才认识他。

看到好多朋友说自己失眠，失眠是个很影响健康的问题。并且，大部分失眠可能是心理因素引起的。比如，压力太大。或者有的人常会因为一点小事就脑子里乱想。 下面介绍几种助眠的方法，大家可以试一下。如果持续失眠两周以上，建议找心理咨询师看看。 1.做做瑜伽，冥想等。 2.白天可以适当参加户外运动。 3.睡前放下手机，可以听点轻音乐，或者音符单调的音乐，如水滴、钟摆的嘀嗒声。也可以看看纸质的书。 4.做放松训练。积极调整心态。 5

除了咳嗽、乏力之外，还有许多人阳后出现了睡眠质量下降的问题。好不容易睡着，半夜总醒，然后就难以入睡，甚至整晚都难以入眠。白天没精神，还不能睡。 睡眠不好的诱因主要是这三种： 1.晚上症状加重：在阳康的过程中，夜晚非常容易加重咳嗽、头疼、咽痛等症状，这些都会干扰睡眠。建议及时服用缓解症状的药物，不要扛着，睡眠是免疫系统恢复的重要方式。 2.易醒：免疫力和睡眠之间会互相影响。睡眠时，机体会分泌细胞因子修复免疫

大家好，本人是海南省中医院执业中医师，可以进来说说你的失眠情况，我给大家解解惑

感觉现在不少人都一定程度上被睡眠问题困扰着，有的是到点了毫无睡意、甚至还能再熬几小时的，有的虽然挺容易入睡的、但稍有点风吹草动就会被惊醒、然后就睡不着了，还有的更直接、可能快要天亮了才能浅睡几个小时，然后一天都呵欠连天的。 因为曾经也被这个问题困扰着，所以现在希望可以帮到一些有幸看到这篇的朋友们，希望你们可以像我一样解决自己的睡眠问题，别再为此烦恼了...... 首先就是你要有睡觉的想法，不管你是睡得着、还

短暂的春节假期已经落幕，作为社畜不得不从“吃喝玩乐”的生活中把自己拔出来，重新插入每天早起奋斗的工作中。过去十几天难分昼夜的幸福日子恍如南柯一梦。面对年前摸鱼堆积下来的工作，除了拿起鞭子抽自己，还可以使用快速恢复工作状态的 3 个小妙招。 1. 第一招起床刷手机 重新回归工作生活后，最痛苦的事莫过于早起。为了应对起床困难可以采用这个方法，在您必须起床的时间订一个闹钟，然后向前推 20 分钟再订一个闹钟，并且睡前把

失眠好几年的伙伴们，你们是怎么做到的？我去年这个时候是焦虑症发作导致的失眠，在开始的3个月里，基本靠安眠药入睡，不是每天都吃，实在挺不住了才吃，吃安眠药也只能睡2个小时左右，怕安眠药依赖，后来干脆就不吃了，换了帕罗西汀，结果真管用，起码到晚上我有困意了，这说明就是好事，连续吃了6个月，感觉自己可以自然入睡了，就秒停了帕罗西汀，现在睡眠质量一般，但起码我可以不用借助药物就可以自然入睡，这就很好了！那些好

我伤了神经睡眠成了大问题，华西那些专家开的美时玉来士普启维之类的一样不敢吃，换了专家给换了全天麻胶囊三七通舒胶囊乱七八糟一堆药，照样买了不吃，。。。我自己看网上对我睡眠有帮助的东西用了一下把有帮助的给你们说说。 每天至少20次深呼吸至少15次打呵欠自己控制自己打呵欠动作不要急多打几次。。。。。给自己找事情做不要总是坐在一个地方，要动起来。。多站少做，尽量少操作带辐射的东西。一定保护好你的肾，肾通于脑，色

以前彻夜失眠是家常便饭，现在躺着十多分钟就能睡着了？躺一会就感觉迷迷糊糊并且呼吸开始变慢变沉，自己也就知道快入眠了。

失眠已经好了一段时间了特来还愿 首先简单的介绍一下个人的有关情况,楼主21岁,大学生,因焦虑失眠而失眠(心病)总共持续7到8个月,已经完全好了.现在每天3分钟入睡,睡到被闹钟吵醒..第一次写文章,可能有些语无伦次,但句句是真实的个人经历,希望对失眠中的朋友有所帮助.

好久没抽了哈哈，刚点了一根，竟然醉烟了 不过这种困倦感也真是久违了，想起了好久以前的事 配着这首歌，慢悠悠的音律好舒服，又悲伤又释然 各位晚安吧，祝大家都能睡个好觉

还不如阿普挫伦，一觉睡了七个小时。

谨以此贴与天下失眠的朋友共勉、交流。失眠不是病、但折磨起来很要命！每个人只要能战胜自己的心魔，昂扬自己的斗志，肯定会客服失眠走出阴影的！相信自己！ 一、失眠的产生和经历 2002年,江苏苏北某重点高中，我还在读高三，学习压力很大，冬天的时候，一个夜晚睡醒一觉后然后睡不着了，第二天上课肯定一点精神没有，老是盼望着早点下课，下完晚自修后，尽早回到住的地方，老早的就上床等着了，一夜无眠。。。。。。。。。，拉开了

唉，真想不到原来有这么多人失眠的。就我身边的亲朋好友，也有不少人是经常失眠的。迟点我和大家分享一些治理失眠的方法，希望能为大家带来一些帮助。

分享一下我的经历，希望对你们有帮助。我现在30，大概在4年前，那时候在工厂上班，因为两班倒（一天工作12-16小时）因为加班多赚钱。没失眠时想加完班以后是想玩会儿手机再睡觉，因为上班时间太长私人时间太短很容易玩过时间，所以从一天只睡6个小时到4个小时再到2个小时。结果一天比一天玩的时间长，慢慢的人每天哈切天，混混沌沌。 慢慢的感觉喘不上气（气短），心跳有些快，后期甚至不敢做一些太用力的活怕自己猝死。 后来越来越严

我是一名失眠患者，我从最初吃安眠药阿普错论开始讲起，我是自己配西药终于通过我不断的成功试验终于找到了稳定的控制失眠的方法，我命名失眠中的鸡尾酒疗法

领导人，很多名人吃了几十年的安眠药，好像也没有什么事，大家怎么看这个事情，多多解读 据我个人看

前四天有一天晚上睡了四个小时，睡的不太好，其他三天基本上睡够七小时。愿今晚睡个好觉，晚安。

在20年，腰痛，去医院拍片子，结果是腰间盘膨出，去百度，被上面的负面评论吓到了，担心自己会残疾，连续失眠两夜，精神临近崩溃。然后焦虑转移到失眠上，每天躺在床上，满脑子都是今晚能不能睡着觉。越想越焦虑，越焦虑越睡不着。 后来了解到森田疗法，很快我就完全恢复了。不仅如此，我对生活的态度更随和，心态变得更好了。 当你渴望睡觉的时候，越睡不着。所以解决失眠最好的办法就是不要想着睡觉，就自然的躺在床上，千万不要

面对电脑，努力想打点什么出来，努力回忆一下，有点难过，又有点开心。 开心的是，我终于不会被失眠控制了，不再是一个提线木偶，现在的我想睡就睡。 难过的是，为什么如此优秀的我，如此独一无二的的我为什么会被失眠折磨长达3年之久，那段时间每天晚上最害怕的就是睡觉，感觉那张弹簧床上有无数的带刺的仙人掌，我一躺上去就会扎的我体无完肤，宛如人间炼狱。 那三年我感觉人生都是黑暗的，活力四射，精彩世界与我没有什么关系，

吃了两天的劳拉 睡了两天的饱觉 中午外出和朋友吃饭 状态可以 下午回来看电视到晚上 10点多了 该睡觉了 吃了两片劳拉 4\*分之一米氮平 翻来覆去睡不着 因为喝水多了 经常跑厕所 补第二科劳拉后 心里发慌 一阵阵似的 觉得自己睡不着 后面换了一个姿势不知道什么时候睡着了 早上醒的早6点左右吧 清醒的睡着 7点起床后上班

只要2个动作，就能肩不酸、颈不痛！血管更年轻！ 日本名医池谷敏郎在他出版的最新专书《强化血管、骨骼、肌肉！僵尸体操》中介绍了一套不需要任何器材、金钱，只要一点时间、空间便能进行的简单运动。 「僵尸体操」可预防、改善大多数身体不适症状。就算不擅长运动的人也完全不用担心，虽然名字有点吓人，但是效果很实在。马上就来试试看吧！ 第一套动作 一般说到锻炼腹肌，就会想到把双手放在后脑勺，不断弯起上半身的仰卧起坐。 但

我人生中第一次失眠是在读高中的时候，那个时候给自己太多压力，想太多，导致一段时间失眠，当时并不在意，后来随着结束学习，读了一本关于潜意识心理暗示的书籍，就好了。 第二次也是最严重的一次，产后抑郁失眠。每一天都活在奔溃的边缘，我有多挣扎就有多痛苦。一个个黑夜的来临都是现实的恶梦。比失眠更可怕的是局限的思维，认为自己没有未来了。每晚一躺下就在担心自己能否睡着的恐惧中，在恐惧下，质疑下睡不着是很正常的。

从第一次惊恐发作，引发焦虑症，到失眠恐惧症，至今4个月了，记录一下自己所经历过的各种躯体症状，以及消失的时间，希望对焦友们有所帮助。 头晕：最开始的就是头晕（回想起来其实非常轻微），引发的惊恐发作，然后焦虑疑病。后来头晕也非常明显和常见，直到第四个月开始运动才逐渐减轻，四个月后已经不明显了，现在偶尔没睡好焦虑的时候也会有头晕（普通人一样）。 头蒙、头发紧：同上。 头昏（或者说身体摇晃感）：这个持续的时

睁大眼，向上看，使劲保持不眨眼 坚持不住的时候闭眼睡觉 还睡不着就再做一组，直到睡着 晚上就试起来，有效果来说

我在此发表一个论点！所有对治失眠的方法都是无效的！不论你用那种方法，无论这个方法是多么权威！多么科学！一切可以治好失眠的方法都是经不起考验的都是假的！请大家重视我这个论点！当你在问失眠该怎么办的时候，你就已经掉入了陷阱，开启了徒劳无益的循环之路，失眠-焦虑-方法-焦虑-失眠-方法。。。！你所要做的是重新认识失眠，而不是在失眠后问：我失眠了怎么办，我该怎么做才能睡好觉！在这种原有的认识基础之上，你所做的一

两腿一分，大补肝肾！此法传承千年，不花一分钱~ 今天要跟大家分享一个长寿动作，这个动作厉害了，经过几千年来无数人的验证，每天做大补肝和肾，助您寿延10年！ 2500年前的《黄帝内经》中提到：骨正筋柔、气血自流，筋长一寸、寿延十年。说的是拉筋能够是骨头复位，筋络柔韧，气血才能流畅，筋络每拉伸一寸，就能延长10年的寿命。没错，我们今天说的是一个拉筋的动作。 常拉筋，人健康 人从出生到衰老筋经经过了生长到萎缩。 筋经萎缩

到时间就睡，到时间就起，要让这成为一种规律，不可放纵于睡眠而长时间躺床上，起床运动活动才可避免帕金森病加重。

1、伤害心脏：长期睡眠不好或者熬夜的人群，因为休息不好生物钟被打乱，容易导致高血压以及冠心病。长期熬夜过度容易发生心梗，心肌梗塞是很危险的。

身上藏着9个窝，都是上天给你的治病药，不会用太可惜~ 你身上藏着9个健康窝，常拍拍能达到养生保健的目的。 别小看这些健康窝。据史料记载，每当慈禧出现不适，都会按摩眼窝、颈窝、腰窝、腋窝等“养生窝”，常会收到立竿见影的效果。 图片 身上藏着的9个健康窝 图片 1、耳窝——聪耳、防感冒 ！， 耳窝位于耳垂后凹陷之处，是人体翳风穴的位置。按揉翳风穴可以起到防治感冒，预防风邪入侵身体；还能宁心安神，缓解晕车；此外可以起到

失眠通常指病人对睡眠时间和(或)质量不满足，并且影响白天社会功能的一种主观体验。

各位吧友晚安。之前苏沃雷生有不起作用的时候，谢天谢地今晚有了作用。

一个短期，配合长期，挺好用的

失眠恢复 失眠患者，特别是重度失眠患者异常痛苦。此法根据自身体验，适用于部分失眠患者。首先申明一点我不反对用药，但我反对用安眠药治疗失眠。有问题当然要看医生，我很反对国外一些所谓专家说失眠不用治疗，治疗不推荐西医疗法，大都不解决根本问题。

躺平躺直，想象自己睡在棺材里，给自己整理好遗容遗表，双手放在肚脐靠上一点的地方

失眠，失眠很痛苦。推荐一本睡前阅读能让人快速入眠的小册子。还你美梦。让你早上醒来神采飞扬。

在众多的病友之中，总以为产后风是最惨的情况了。 其实，还有一种疾病，和产后风比起来简直有过之而无不及，那就是严重的失眠了！很多严重失眠的人，连续几年，几十年都没有好好睡过觉，其身心的痛苦煎熬，可见一斑了！ 失眠是一种神经衰弱，这个病很折磨人，可以说让人像处于地狱般痛苦！

植物神经紊乱可能很多人不是很了解，对于植物神经紊乱疾病的出现可能会当成焦虑症，抑郁症进行治疗，一般情况下治疗效果并不会太好，每天的工作和生活也会受到严重的影响，长期以往下去，一个人就处于焦虑抑郁的精神状态下。那么，什么是植物神经紊乱，它会有哪些症状，为什么那么可怕呢？ 植物神经紊乱是一种内脏功能失调的综合征。包括循环系统功能、消化系统功能或性功能失调的症状，多由心理社会因素诱发人体部分生理功能暂时

无论睡前干些什么都会躺着胡思乱想，之后胡思乱想完胡思乱想自己胡思乱想，又胡思乱想如何把这些胡思乱想说出去的，像个递归。 就这么循环着折磨自己睡不着，胡思乱想一轮之后基于上一轮又会继续。可能把这一大串，想到什么写什么，写出来说不定就放松一些…… 发完就再关掉手机躺着好了。

过年那会儿不吃药，几天几夜睡不着头发白了，我不想靠吃西药睡觉，西药毒性很大的，认识的主任说你身体内部功能退化了，我学佛好的

中医是没有安眠药的，中医治失眠是从病根上治起，一般的病根都和中医所说的“心”有关。天王补心丹：阴虚血少明显的失眠适用。因为心血被火消耗掉了，所以人不仅失眠，健忘，心里一阵阵发慌，且手脚心发热、舌头红、舌尖生疮，这个药补的作用更大一。

大家好，我是2017年12月来到失眠吧的，我失眠断断续续已经三年多了，期间一直没有正确的认识到失眠问题，导致走了很多弯路。12月失眠又开始非常严重，彻夜不眠，吃药都没用，特别心急所以来吧里发过一个求助贴，这里面写了我失眠的原因 http://tieba.baidu.com/p/5515422558?share=9105&fr=share& 但是后来觉得与其这样问，还不如好好把吧里的精华贴参透，于是我翻开的第一篇就是Danyu的帖子，这简直就是我的启发贴！我要表白danyu姐姐！

因为自己产后有过一段时间的失眠焦虑状态，所以想在这里写下一些自己的经历和看法，可以帮助正在徘徊中的妈妈们，迎接新的生命是幸福的，可是这种喜悦在我出月子以后却发生了天翻地覆的变化，起先只是偶尔的失眠，导致自己特别在乎睡眠，越想睡越睡不着，越焦虑，导致后面整夜整夜的睡不着，白天一直纠结为什么睡不着这件事，然后越来越焦虑，越来越没有心思照顾宝宝，然后一步一步走进泥潭不能自拔，白天会出现很多身体状态，体重

目前在市面上讲解森田疗法的书籍非常多，这些书籍对于大家了解和掌握森田疗法是非常有帮助的。但是很多朋友看完后，总是觉得森田疗法无非就是“顺其自然，为所当为”、“事实为真”、“生的欲望和死的恐怖”,虽然道理上和形式上都能够理解，但是具体到该如何去做的时候却感觉一头雾水，那么这篇文章就给大家谈谈森田疗法的详细操作步奏。 那么我们应该怎么样去实践森田疗法呢？ 第一步 ，学会觉察症状。为什么第一步要谈到觉察症状

这一年的失眠，我所考虑最多的是失眠了对我人生的影响，失眠了怎么奋斗啊？失眠了怎么考研啊？失眠了怎么找女朋友啊？一直在我心中产生矛盾的心情，这一年，我知道失眠没那么容易好，最坏的情况就是伴随我一辈子。我现在一直追求的是那种无畏，继续奋斗的心态。

睡眠是什么 睡眠是什么 睡眠是休息，睡眠是歇着。你休息了，那么你就睡眠了；你歇着了，那么你就睡眠了。 你清醒躺在床上，你是休息的，那么你就已经睡眠了；你睡着了躺在床上，你是休息的，那么你就已经睡眠了。 具体的讲，睡眠就是身心歇着，身心歇着就是睡眠。你睡时，躺在床上，身体大致已歇着了，这时你只需要让心歇着就好了。 怎么让心歇下来呢？你得想想睡眠时，你的心在干嘛。其实睡眠时，人的其他想法大致都已经歇着了，唯

教你改变害怕失眠的心态 二、害怕失眠 大多数的失眠都是因为人过度害怕失眠造成的。如果你过度害怕失眠，那么你就容易失眠。如果你过度害怕失眠，那么你的失眠就会迅速加重。你越怕失眠，你就越容易失眠。你越怕失眠，失眠就越难解决。如果你不过度害怕失眠，那么你就不容易失眠。如果你不过度害怕失眠，大多数失眠都很容易解决。失眠者第一大问题是过度害怕失眠。 如何解决失眠者过度害怕失眠的问题呢？ 要解决这个问题就必须让失

希尔安宁的，今晚吃了一粒没那么焦虑了，祝各位早日安康，晚安。

别再贴吧里面听别人随便一说就买药，失眠绝大多数都是不需要吃药的，让你睡着很简单，安眠药、褪黑素等等都可以做到，但是你要的不是一晚上的睡眠，而是以后不吃药也能睡得好，失眠没有特效药，最好的特效药就是通过你自己的身体去改变现在的睡眠系统，只有睡眠系统健康了，睡眠才会健康。

假如你靠自己悟性与毅力走出失眠的黑森林了，但还经常回望来这个吧坐坐，你会发现你的所有过去的路都有一个和几个新睡眠者在艰难地走着。 大家问着同样的问题，抱怨着同样的苦衷，寻求着立竿见影的走出失眠的方法。看文章能治失眠？瞎话，笑话，不少人都质疑。无数经典帖子让那些愿意靠自己拯救自己的人悟出些什么只有他自己心里明白。 失眠是病吗？起初每个人都会认同是病，就会寻医问药到任何地方，神佛乃至于半仙大神都是抱着希

昨晚，你睡得好吗？ 《2021 国民健康洞察报告》显示，73% 的受访者都有过睡眠方面的困扰。入睡困难，睡着后容易醒，醒后再难入睡，如此循环往复，折磨着我们。

1、上月开始不间断24小时轰鸣声，难受，4月7号入院治疗，算是治疗及时。 2、治疗耳鸣的项目：双耳微波、激光、熏蒸、针灸，还有耳部营养输液加中药和西药。 3、治疗效果：目前没有缓解，全套治下来当时可能声音可能是小了点，但还是会增大，而且有出虚汗感觉，以前没有。睡眠以前早醒，现在直接入睡困难睡不着，刚开始躺着耳鸣声音稍小，随着睡不着时间越晚声音越大。 4、住院环境：我主要指的是睡眠环境，这个最重要。其他的像病房人

白天工作充实，回家追剧，吃完饭后走了5000步 因为家里来了客人 10点多才回去 ，一天又过去了洗澡完后立马吃药，一天脑袋没有想不好的事情，今天米氮平没有吃了，两粒劳拉也只吃了一颗，躺在床上 有那种睡眠回来的感觉，很快入睡，醒了以为和平时一样天亮了，一看手机2.45！是药物没有平时量大维持的睡眠不久吗？没有睡意了，迷迷糊糊的躺到8点多起床 ，还是有早醒的情况！今天精神尚可！

对习惯晚睡、失眠或者因种种原因睡眠不足的现代人而言，快速入睡是一种令人羡慕的天赋。睡眠能力强人的人往往白天精力特别旺盛，记忆力和反应力都很出色。实际上，随时随地在两分钟或者更短的时间内入睡，是完全可以后天训练获得的一项技能。那么，让我们一起来了解这项二战时期美军为飞行员开发的快速入睡法吧。本文编译自Medium原题为Combat tested training: unwind and sleep anywhere in 120 seconds的文章。 如果你在进行军事活动，睡眠对于你而言是

夜间失眠，是因为白天的权重不够，所以要加大赋值白天，以避免夜间可以被赋值过高。天平两边，此高必然彼低，彼高必然此低。就是说，要加大白天的工作或学习以及其他任何活动的质量和力度，相应地夜间的赋值也就被降低了，也就能安眠了。

阶段一，闭眼，尝试入睡。此时眼睛由于白天看手机以及书籍有些酸痛，闭眼后还是很难受。我开始有意识的放松眼部周围的神经，希望大脑能够接受到这样的信号让眼睛自己放松

化龙茶是在传统制茶工艺中加入了决明子、荷叶、人参、薏米、甘草等多味中草药。在不改变茶叶原有滋味的同时以茶为君药，荷叶或决明子为臣药，甘草等其余中草药为辅佐，祛除茶叶中的阴寒之性，使之能滋补阴阳，补中益气。其中荷叶为臣药制成之茶刮脂减油，减肥效果明显。以决明子为臣药制成之茶清肝明目，对于失眠人群有明显的调节作用。

失眠是一个普遍存在的现象，很多人都曾有过失眠的经历。其实短时间的失眠并不会对人体造成太大的危害，对精神上造成的影响也不会太大。

（一）起始失眠 又称入睡困难型失眠。特点为夜晚精力充沛，思维奔逸，上床后辗转难眠，毫无困意，直至后半夜才因极度疲劳而勉强入睡。这种类型人占失眠么大多数，通常是“猫头鹰型人”，以青壮年多见。

少吃高脂肪、高热量、高糖

今天是我45岁生日，距离黛力新停药已经有93天，至今无复发，且精神状态很好，感觉抑郁症已经彻底康复了。因此分享下自己的心理感受。 不得不说，人在40岁之后，身体机能就开始下降。我明显感觉到自己不能再熬夜加班，因为身体不答应，过了晚上10点，很明显的脑子就转不动了。对比公司的年轻人，我真的很羡慕，又很自卑。还有就是身体素质，感觉跑步开始喘气，本来很喜欢的打篮球也不好意思去陪朋友一起玩，因为半场都打不满。这种精神

失眠作为一种现代人常见的疾病，往往与焦虑这种情绪状态相伴而生。特别是在疫情期间，居家隔离或者酒店隔离等以及各种压力，很容易让人们把焦虑这种情绪无限放大，也因此更容易失眠。缓解失眠有很多科学或者不科学的方法，比如：吃褪黑素、睡前喝牛奶或红酒，甚至是数羊……但你是否考虑过，想要缓解失眠，你可以对枕头做点“手脚”！ （图片源于网络） 除了一般的枕头，近年来药枕颇受欢迎。经大量资料考证，药枕疗法是华夏祖先的

内容想了解的可以白天认真听，睡前大概听听就行，主要这些音频有镇静安眠的效果，很多正常人是想听来学习的，却从没有听完过，因为都是听一会儿就不知不觉睡着了。 1. https://www.xuansi.net/audio-1.php?from=message&isappinstall 2. https://www.xuansi.net/audio-3.php?from=message&isappinstall 3. https://www.xuansi.net/audio-4.php?from=message&isappinstall 4. https://mp.weixin.qq.com/s/VqxR\_S4XIPzk4EMwV3A4Hg 5. https://mp.weixin.qq.com/mp/audio?t=pages/audio\_detail&scene

1 .上热下寒具体有哪些表现？ 上热：经常觉得自己上火，只要吃点补的 辣的就上火，咽痛 口苦，口腔溃疡，牙龈肿痛，长痘痘，眼角常有分泌物，心烦，焦虑，舌尖舌边红。 下寒：虚寒的问题反复折腾，足膝冰冷，肚子发寒，大便溏稀，容易腹泻，下肢肿胀，女生伴有痛经问题，而且普遍有消化不良、腹胀嗳气、一直长期怕冷的现象。 由上热下寒引起最明显特征是：失眠、易醒、睡眠质量差。 2.心肾不交 首先第一个就是除了失眠之外，平常还比较

失眠又称“不寐”、“目不瞑”，通常是阳不入阴所引起的病症，那么失眠是什么原因引起的呢？下面我跟大家一起来探讨一下有关于失眠的原因和治疗方法。

失眠是指经常不能获得正常睡眠为特征的一种病症。轻者入睡困难，寐而易醒，醒后不能再睡，时睡时醒等，严重者则整夜不能入眠。

晚上睡不着怎么办？ 晚上睡不着的话，你千万不要躺在那用各种办法求睡着，因为睡眠就是你越求它，它离你越远；你不求它，它该来时，自然会来。其实，晚上睡不着只是你现在还不应该睡着，你现在还不够瞌睡罢了，你够瞌睡时，你自然就会睡着。现在，我们知道了睡不着是因为不够瞌睡，那么晚上睡不着时应该怎么办呢？ 要分情况处理。 22点之前，如果你睡不着，那么你不要躺在床上，你应该起来看书，工作，做家务，或者什么也不干，闲着

良好的睡眠是心身健康的主要标志。失眠是最常见的睡眠障碍，是指各种原因引起的睡眠不足、入睡困难、早醒，患者常有精神疲劳、头昏眼花、头痛耳鸣、心悸气短、记忆力不集中、工作效率下降等表现。

如果您有以下症状中的2项以上，那么您要注意了，您可能已经患上了失眠。 （1）入睡困难，翻来覆去总是睡不着觉。 （2）不能熟睡，睡眠时间减少，觉得自己睡觉很轻。 （3）早醒、醒后无法再入睡。往往刚睡了2个多小时，就突然醒来，然后就再也睡不着了。 （4）频频从噩梦中惊醒，感觉自己整宿都在做噩梦。 （5）睡过之后精力没有恢复，虽然睡了很长时间，但是醒来后还是觉得很累。 （6）容易被惊醒，有的人是因为轻微的声音，有的是因为

以前上学的时候看小说，追剧，打游戏，养成了熬夜的习惯，不到3点多睡不着！现在上班5，6年了，依旧戒不掉熬夜的瘾，晚上睡不着，白天没精神！以前年轻，身体好，熬夜的副作用还没有那么明显，现在都找上来了，掉头发，黑眼圈、肥胖，长斑，吓得我买了很多治失眠的产品，褪黑素的软糖，一开始效果挺明显的，后来也不知道是不是吃的多了，有抗体了，就没用了。看着越掉越多的头发，好怕自己成秃子，怕自己也变成地中海，朋友就是熬夜

1 .上热下寒具体有哪些表现？ 上热：经常觉得自己上火，只要吃点补的 辣的就上火，咽痛 口苦，口腔溃疡，牙龈肿痛，长痘痘，眼角常有分泌物，心烦，焦虑，舌尖舌边红。 下寒：虚寒的问题反复折腾，足膝冰冷，肚子发寒，大便溏稀，容易腹泻，下肢肿胀，女生伴有痛经问题，而且普遍有消化不良、腹胀嗳气、一直长期怕冷的现象。 由上热下寒引起最明显特征是：失眠、易醒、睡眠质量差。2.心肾不交首先第一个就是除了失眠之外，平常还比较

年龄稍大，YQ搞得精神紧张兮兮，工作还卷的厉害；所以睡不着觉成了常态，还开始有了磨牙，为此去精神卫生中心都看过了，除了给开些安神镇定类的药物基本上没什么太好的办法，心病还须心药医，自我调节占主导。 经过半个多月的摸索，初步形成一套很简单的睡眠方案，不用吃药，有轻症失眠的朋友可以试试。 【第一要素、音乐】找个老手机，下载一段自己比较喜欢听的，长度为30分钟左右全程的舒缓音乐（最好不要用那种钢琴曲，否则某一个

如题，今晚又在寺院住，没有吃药这会儿已经有了自然睡意，希望今晚可以睡个好觉。

祝各位早日康复，晚安，最近打算按照倪海夏的方子抓点药试试。

睡眠和失眠本质 睡眠是什么？失眠是什么？ 睡眠是一种状态，失眠是一种状态。 谁的状态？ 人的状态。 睡眠是人的一种状态；失眠是人的一种状态。 人是由什么组成？身心。人的状态就是身心状态。 那么，睡眠是什么？失眠是什么？睡眠是身心的一种状态，失眠是身心的一种状态。 解决失眠就是转换身心状态——失眠状态转换为睡眠状态。 睡眠状态时，你的身心状态是什么？身心皆静。静则吸收能量和修复身体。身心处于静态就是睡眠。 失眠

，有吃的吗，吃了一片，睡了11个小时

拿梳子多梳头皮，是一种按摩，慢慢会有睡意。不妨试试。

我是通过失眠吧治愈了我的失眠，所以写这篇帖子作为回馈，赠与有缘人。 参考帖子：wangda6868 写的精华

希望各位亲从下面的方向找到突破口，走出困境早日康复： 1.日常小事：可以尝试去做志愿者，参加公益活动（可搜索当地志愿者公众号），公交地铁让座，爱心公益（0.1元）等，不要伤害比你弱势的陌生人和动物，心境改变了很多事情就会跟着改变； 2.家庭：体会父母养大自己的不易，辩证看待原生家庭的问题，多多与家人沟通； 3.事业：找到自己安身立命的事业（只要能养活自己就可以去做，多接触社会，找到自己的价值）； 4.写日记、读书、学

每晚一粒安眠药，白天晚上整个人都是头晕目眩，感觉自己要飞上天了。

这么简单的问题 稍微转个弯就很好解决了嘛

精神焦虑症的自救 精神焦虑症的自救，病理分析卷 我曾是一名患者（代序） 我曾经是一位精神极度痛苦的人。但是我现在却是一个非常快乐的人。我向大家推荐这本书。 我最能理解心理疾病或精神疾病的痛苦和无奈。因为在我看到这本书以前，我无论如何挣扎，总感到没有任何医生可以像拔掉一根刺那样，把我身上这种精神的疾病连根拔掉。那时，我虽然已经清楚地认识到只有我自己才能救自己，但是作为一个强迫症的病人，我却不知道如何自己

今年争取把神经衰弱治好咯，这病太折磨人了，大半夜心悸心慌，头晕头昏，睡不着，痛苦，我已经被折磨五年多了。断断续续看了一年半的中医书，开始打算自己用药，开启自己的恢复之路。

我得抑郁症很多年了，只是症状比较轻，就是注意力很容易涣然，不能长期工作，外加记性差，容易失眠等，这么多年，都已经适应了，只是没想到会有一天，我真的去治疗抑郁症，并且治好了，这事儿，得感谢我媳妇。 去年5月，媳妇生了二宝之后，就被检测出有轻度的产后抑郁。当时很紧张，我自己知道抑郁症的麻烦，当然不想让媳妇得了，于是就治疗，只是到了医院，忽然就鬼迷心窍的给医生说我也是抑郁症，你也给我看看吧。 当时医生就很惊

失眠5年多，抑郁过，中药西药都吃过，不好使，现在逐步恢复中。。。 1.当你失眠的时候，你会觉得失眠不好，失眠不对，失眠不应该，我们会反复的纠结这个问题。然后你会去把它当作一个问题，你会想我怎么才会不失眠啊、当你纠结于它，你就想解决它，你会去找医生啊，吃药啊！于是你就会陷入其中，你越纠结，你就失眠越厉害，你受到它的反作用力越大，你是干不过它的，作用力和反作用力是相互的，只有你放下它，它才没有反作用力，因

最近很多粉丝加我，向我咨询睡眠问题，说的最多的就是很困，但就是睡不着。大家要知道，困不是瞌睡，而是累，越累你反而越睡不着。因为你越累就越渴望入睡，你给自己的睡眠压力就越大，你就越无法放松，你大脑神经会紧绷，你就会越精神，你就越兴奋，越不可能有瞌睡，就越睡不着，所以你就会越累，然后就越想入睡，就这样恶性循环。很多人失眠几十年就是没能打破这个恶性循环。所以如果你想睡着觉首先要让自己的大脑神经放松，这样

戒断奥氮平和劳拉西泮20天，从刚开始的五六个（残留药性:)，到后来反反复复3～4个小时，这中间差点熬不住吃药了，到现在5.5～6小时，感恩！

当今焦虑、抑郁、失眠已经成为了社会新的流行病， 2000年，世界卫生组织对14个国家15个地区的25916名在基层医疗就诊的病人进行调查，发现有27%的人有睡眠问题，据报道美国的失眠发生率高达32~50%，英国10~14%，日本20%，法国30%，中国30%以上。

以下两段是来源于多年前写的QQ日志。更多历练过程写在了我的随行笔记本里，愿意分享帮助。我也是接触贴吧之后才开始真正好起来的。(失眠者的黑暗时刻) 前面四张是18年3月份写的，总结了自13年开始以来的失眠，当时感觉自己已经战胜失眠了。 第五张是18年7月份的，当时感觉失眠要开始复发。 因为图片上传有限，后续请移步我下一条贴吧。#失眠##安眠药##失眠吧#

现在生活水平虽然提高了，但不分哪个年龄段的人还是有很多出现失眠的情况，失眠有可能是由于工作压力、生活压力、环境因素、情感问题或身体素质、心理、疾病或药物等方面引起的。

Psychological Science：听歌助眠？当心睡得更差！ 来源：天津师范大学心理与行为研究院 很多有睡眠问题的人会选择在睡前听舒缓音乐来助眠，睡前听音乐也已经成为许多人的生活习惯。但我们好像从未质疑过睡前听舒缓音乐可以助眠这件事的合理性。近期，美国贝勒大学心理和神经科学副教授迈克尔·斯库林发现，睡前听纯乐器版本音乐会降低睡眠效率，入睡困难更大并且与听流行版本音乐相比，听纯乐器版本增加了睡眠相关耳虫的易感性。此外，与

1.肝气郁结 症状：脸型偏方型，眼窝偏凹陷，面色发暗偏隐青，体型相对瘦弱，郁郁寡欢，多愁善感，情绪敏感，呃逆，舌暗淡，苔薄白，或者白略厚，脉沉弦（病在肝）或者沉弱（伤脾）。 2.肝郁化火 症状：入睡困难，心烦易怒，两胁肋胀痛，情绪激动，舌尖边略红（火在经，而该用龙胆泻肝汤的时候舌边就不会红了，因为火已经入脏），或者舌淡红，苔白，脉弦略数（脉不会特别数）。 3.肝胆湿热 症状：失眠烦躁，易怒，脾气大，口苦晨起加重

如题，多个思路和方法。作者二十年的治疗历程

Cell：如何提高睡眠质量？哈佛团队提出一种饮食建议，可通过“脑肠轴”精准调控睡眠 华中科技大学基础医学院未来生命医学前沿讲坛 (第二期) 视频号 睡眠是机体清除废物、恢复能量、维持稳态平衡的重要生理过程，刚过去不久的3月21日是第23个国际睡眠日，主题为“良好睡眠，健康之源”。2022年发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示，成年人睡眠时长超过6小时的占比在逐步降低，而教育部颁布“睡眠令”和出台“双减” 政策后，6~18岁儿童

今晚第五晚上吃黄连阿胶汤。前三天是有效果的，没办法，为了睡觉还是要吃西药。

一个走出失眠的人说，我的失眠彻底好了！ 这是一句病语，失眠是没有好和不好之分的，它不是病，怎么会好和不好呢？走出失眠的人唯独有的是对失眠的不畏惧感，这种不畏惧感一旦建立起来，一生便解脱了，不止失眠解脱，包括对人生对生活对生命过程里任何的悲伤忧愁快乐都会有一种新的看法，这个看法其实很简单，就是包容，豁达，温和。 不再会为一次吵架而气愤多日，不再会为自己的不顺心而抱怨许久，也不再会为一次自己的屈辱而觉得

现代都市生活，人们常常面对着各种心理、精神上的压力：白天职场上的小摩擦、工作上的失败、家庭的小矛盾、亲友间的小争执等。

前段时间闭关修炼学中医了，所以就挺长时间不怎么关注贴吧。就是偶尔发一点儿东西。 这几天稍微多来看看,给好多人都回复了喝大米汤。 可能有人想知道为什么我唠唠叨叨非得推荐这个，一点儿都不高大上。为啥？因为好用啊~~我敢向全世界推荐大米汤。 尤其是失眠的人。这个东西便宜，就是可能有人觉得费事儿，但是你都失眠难受要死了，什么褪黑素什么网红药，什么保健品啥的够敢试，便宜的大米汤为啥不敢试呢？ 说真的，我失眠那会儿，

被失眠困扰折磨的那几年，太难熬了，每天晚上翻来覆去睡不着，似睡非睡的，还经常做梦，弄的自己的心情很烦躁，整个人的精神都处在崩溃的边缘，之前吃过很多药，很多办法都尝试过没好使。后来才调理好的，睡觉也正常了，精神状态也好了，整个人都舒服了。#失眠#

失眠就像焦虑情绪一样常见，它已然困扰了许许多多的都市人，而一个人失眠又多半都是心理问题导致的。比如：“恐惧、内心不安、焦虑、亢奋、压抑、心事重重等等”。而在看来一个人失眠，其最大的心理问题是：焦虑和抑郁。甚至已经演变成精神疾病的焦虑症和抑郁症了。

睡眠浅，越睡越累？哈佛医学院首次定位大脑深度睡眠关键蛋白，提供失眠新疗法 来源：梅斯医学 Cas9-sgRNA分布检测 据世界卫生组织调查，全球约有27%人口存在睡眠障碍。作为睡眠的重要组成部分，深度睡眠被称作是“黄金睡眠”，可以缓解人们一天的劳累，促进人体的新陈代谢。那么大脑是如何调节人体进入深度睡眠的呢？近期，哈佛医学院的研究人员在Nature Communications发表的一项研究发现，通过对丘脑网状神经元上的GABAA alpha3亚基进行敲除，可

最近很多粉丝加我，向我咨询睡眠问题，说的最多的就是很困，但就是睡不着。大家要知道，困不是瞌睡，而是累，越累你反而越睡不着。因为你越累就越渴望入睡，你给自己的睡眠压力就越大，你就越无法放松，你大脑神经会紧绷，你就会越精神，你就越兴奋，越不可能有瞌睡，就越睡不着，所以你就会越累，然后就越想入睡，就这样恶性循环。很多人失眠几十年就是没能打破这个恶性循环。所以如果你想睡着觉首先要让自己的大脑神经放松，这样

如果你患有焦虑症，会对你的日常生活产生很大的影响，因为只要你遇到让你不开心的事情或者不愉快的事情，你的脾气就会变得暴躁。另外，焦虑也会影响睡眠。那么，焦虑症患者晚上睡不着怎么办？ 　　焦虑症患者有时睡不着，只是偶尔，问题不是很大；如果长时间睡不着，一定要注意。如果不及时治疗，会导致病情加重。一般来说不叫睡眠障碍，也可分为入睡困难或睡眠维持障碍等。还是要详细分析患者的实际情况，才能对症下药。

如题。如果耐心从头看下去，会很有启发。二十年的治疗历程，以受益。

青少年失眠焦虑的真正原因以及科学分析之手淫如何伤害大脑

从5月20号晚上开始失眠的，那天晚上有点睡不着，就突然想到失眠，然后真的一晚没睡，从那天开始到今天，总共只有4个晚上正常入眠。刚开始那几天晚上都是六点左右睡着然后八点起来上班，各种难受。晚上10点就上床想早点睡着，就是睡不着，看着时间一点一点过去整个人很绝望。失眠第五天去医院想开安眠药，医生什么药都没开给我，说我很年轻不要吃这个。周末休息的时候晚上也还是睡不着，但是白天一睡就是一天，晚上继续睡不着。我做的

想写这个帖子很久了，一是做为对贴吧里一些善良的前辈们的感谢，二是想用自己的经历帮助一些失眠的朋友，三是想和过去的自己道别，在2019年以后的日子里少和别人谈起失眠，想认真地活下去。是的，在失眠和失眠以后的日子里，只有你的家人和爱你的朋友了解失眠带给你的切身之痛，才明白在那一个个无法入眠的日子里你的精神和意志受到了怎样的折磨和啃食。然后，确实像那句歌词说的：“没杀死你的，让你更强大。”

失眠是一种非常常见的症状，许多人都曾有过失眠的经历。这不仅会影响我们的生活质量，还可能导致精神疾病

严重失眠彻底康复，不用一分钱的唯一办法以前自己被神经衰弱、失眠折磨得比下地狱还惨，整晚整晚睡不着，眼睛很痛，怕光。好不容易睡着做梦不断，稍微一点点声音都醒。连家里墙上时钟走动的声音都让我发狂。非常痛苦。大大小小医院看了很多。花了很多钱都没一点效果。安眠药刚开始有效。后来也没有一点效果。身体，心里健康都严重受损！感恩戒色吧让我回归正常。感恩宣传的义工们。我现在完全好了，我也会好好宣传。帮助更多同胞脱

随着春天的到来，气温逐渐变暖，世界万物开始复苏，人们也逐渐迎来了精神焕发的季节。但是，很多人在春天失眠，睡不好，这是为什么呢？根据中医理论，我们可以发现，春天失眠的根源在肝，所以我们应该通过改善饮食来调理肝脏，从而帮助缓解失眠问题。

本人是2018年11月24日那天失眠出现问题的，具体的原因还要从韩国出差回来说起。之前的睡眠质量一直都很好，不能说沾枕头就睡，也是只要想睡，躺下一会儿也是很快就能睡着。去韩国出差三四天，可能是因为水土，或者是因为出差太累或者时差问题。睡得很好不好，一共三个晚上就睡了一个晚上。在韩国出差每晚都是晚上两点才能回酒店休息，早上七点就要起床了。一天大概要走一两万步，真的很累。可是回去躺床上很清醒。我自己也在寻思肯定

失眠是一种常见的疾病,也是一种长期性的痛苦

我19年开始出现失眠，睡前心慌焦虑，最严重60个小时睡不着，后来乱吃药，褪黑素，买的酸枣仁，安神的吃了一堆，去医院开的阿普。 后来接触中医，才知道我是心脾两虚加神经衰弱，还有一点阴阳两虚，吃中药调理一个月左右，睡觉基本稳定了，但还是会有睡前心慌梦多问题，后面调理一个多月基本正常了，能一次连续睡七个小时。 镇定类西药依赖性太强，而且长时间药物依赖会让人很没有安全感，害怕睡觉。甚至想到睡觉都会有巨大压力，这样

睡觉前不要胡思乱想，不要对某些事情过分焦虑忧心，以免胡思乱想，难以入睡。要放松心情，保持乐观平和的心态。

我是去年8月左右失眠的，具体原因很复杂，主要是职场方面不如意。8月份开始，到10月份到达顶峰。最厉害的时候连续7天失眠，人已经处于完全崩溃的地步。我跑遍了各大中心医院和康复医院，试了无数种药，都没有明显效果。 到今年3月份左右，我的失眠就基本治愈了，一觉能睡上6个小时。今天中午12点半睡午觉，我儿子在我身边玩手机，我睡着了，醒来是下午2点40左右，就马上把孩子送到培训班去。到今天，我已经离开失眠这个事情已经快10个月

真心建议搜索下：真实经历佛道仙，那个博主二十年失眠的康复历程。帮到我太多，已受益。或者z乎 搜博主 太阳永明。很感动，博主二十多年求救，治疗失眠抑郁的历程。应该会给大家很多启发

这段时间，工作岗位调动，不常来失眠吧了。“失眠吧”不再象之前恢复期那样成为我的精神之柱和能量之源。而间断性地逛失眠吧时，发现很多吧友都已恢复或正在恢复的路上，真心为他们高兴。正在恢复很多吧友提出了同样的问题：如何应对恢复期的失眠“反复”？

我现在还是失眠，不过比以前好多了，所以分享一些，希望对大家有帮助hhh

失眠可能发生在我们所有人身上。尤其是在当今社会，时间如此紧张，竞争日益激烈的情况下，已经成为了一件像日常一样司空见惯的事情。 　　如何让失眠者的心理不再受此困扰？以下几点可以借鉴： 　　1.不要把睡眠看得很重。 　　睡眠是让大脑和身体得到休息的最好方式，但体力劳动和锻炼也是放松身心的另一种最好方式。如果前一天晚上没睡好，早上可以洗个热水澡，出去运动。你同样精力充沛。 　　2.失眠的时候采取自然的态度。

晚上睡不着白天没精神！失眠是一件特别痛苦的事，我们今天就讲讲失眠的问题。 听好了当你出现入睡困难，也就是说从闭眼到入睡超过30分钟，半夜里会醒2次以上，或者白天醒的很早睡眠质量很差，总的睡眠时间减少，一般通常少于6个小时。而且白天的精神也非常差，那么你可能就是失眠了！ 其实大多数的失眠，往往是生活上那些细节没有注意到才导致的，所以对失眠我们先要做好这7点，第1、下午4点以后别喝咖啡和浓茶，2、睡前不要大吃大喝

现代人越睡越晚，熬夜、焦虑、生物钟紊乱而导致的入睡困难比比皆是。如果你每次睡觉都无法在30钟以内入睡，长期睡眠时间低于6小时，又容易多想，很可能就属于焦虑型失眠。

首先，你是什么原因睡不着，是压力大、紧张焦虑？还是你是夜猫子型，晚上安静时才来精神，学习效率高？如果是后者，建议调节一下自己的作息时间和生物钟，试着早起而不是熬夜，看看哪种更适合你，复习备考效率更高；如果是前者，那建议你把焦虑化为具体的实际的行动，制定切实的复习计划，尽量按时完成，同时保持平和心态，别想那么多，一天学累了，躺下就睡着了。

什么是睡眠 睡眠就是身和心都歇着。身体放松地躺卧床上是身歇着。心如明镜，对外在事物都知道，但不爱憎，外在事物是怎么个样就怎样。自己把外面的世界当电影看，声音景物等自己都清清楚楚，任它龙腾虎跃，嬉笑怒骂，我只是知而不理，自己置之度外，淡然处之。自己以最公正的心，对待外在事物，不爱不厌。心对外在事物，知而不应，不拒不迎，这样的心是歇着的心，是睡眠时的心，这是最高质量睡眠的心。当然，大多数人的心，在这种

一、废话唠叨搏同情:本人职业教师，叙事喜欢分点阐述。都说教师工作安逸，而我却不争气，患上焦虑性失眠（身体上应该没什么大问题，所以挂了心身医学科就诊，就这样被医生定性为焦虑症了！我在想是不是我那天没去就医我就不是个焦虑症患者，我去的是中医是不是就定性为肾虚导致失眠？）。其实自我判断我应该是焦虑性失眠。

什么原因导致睡眠障碍？ 在许多情况下，潜在的健康问题会导致睡眠障碍。 过敏和呼吸系统问题 过敏，感冒和上呼吸道感染会使夜间呼吸更具挑战性。无法通过鼻子呼吸也会引起睡眠困难。 尿频 夜尿症或尿频可能会导致您在夜间醒来，从而影响您的睡眠。荷尔蒙失调和尿路疾病可能导致这种情况的发展，如果尿频伴有出血或疼痛，请务必立即致电医生。 慢性疼痛 持续的疼痛会使您难以入睡。在您入睡后，它甚至可能会唤醒您。慢性疼痛的一些最

⏱在深睡眠期，人体的脑波会变慢，心跳、体温也会逐渐下降，身体会开始进行修复。这个阶段的睡眠有助于恢复体力，修补日常生活中产生的焦虑与压力。 ⏱存在失眠问题的人，如果白天过度补眠，且睡到了深睡眠期，晚上的深睡眠就可能减少，睡眠质量会下降，睡醒后整体精神的恢复也会变差。 ⏱深睡眠期大约在入睡后30分钟开始出现，因此白天午睡的时间最好限制在30分钟之内。 --------------------------------------------------------------------------------------

之前是重度失眠症患者，到现在自愈了十年左右了吧。如今几乎倒床就睡着，就算偶尔失眠也心平气和，不会觉得有什么大不了的，第二天就恢复了。就一句话吧：心里面没有把睡眠看得那么重要了，所以也再不受失眠的困扰了 。但是做到不把失眠看得那么重要，我当时却费了很大的力气做到的，现在把经验分享出来，有问题的朋友直接可以留言问我，我一定会知无不言，言无不尽。

失眠有什么危害？你会说失眠让你头晕，皮肤差，迟钝，肠胃不好，免疫力下降等，但这都不是失眠造成的，而是焦虑造成的。 你要解决失眠就必须真正认识失眠！你认识失眠，必须在失眠发生时认识。看看失眠到底是什么？ 失眠就是晚上醒着，或者睡眠时间醒着，或者22：00——06:00醒着，22：00——06:00之间某段时间醒着。失眠本质就是醒着。 晚上醒着人会焦虑，因为晚上醒着被定义为失眠，人怕失眠，所以焦虑。白天醒着，人不会焦虑，因为白天

在许多情况下，潜在的健康问题会导致睡眠障碍。 过敏和呼吸系统问题 过敏，感冒和上呼吸道感染会使夜间呼吸更具挑战性。无法通过鼻子呼吸也会引起睡眠困难。 尿频 夜尿症或尿频可能会导致您在夜间醒来，从而影响您的睡眠。荷尔蒙失调和尿路疾病可能导致这种情况的发展，如果尿频伴有出血或疼痛，请务必立即致电医生。 慢性疼痛 持续的疼痛会使您难以入睡。在您入睡后，它甚至可能会唤醒您。慢性疼痛的一些最常见原因包括： · 关节炎

1、呼吸减慢法 进行有节奏规律的呼吸，先快后慢，类似于催眠作用。逐渐放慢呼吸频率可以放松全身，一般做7分钟左右的深呼吸就可以进入深眠状态。 2、挤压放松法 平躺在床上用鼻子做深呼吸，同时并拢脚趾进行弯曲挤压动作，到达忍受顶点之后再慢慢放松，如此反复。此法是利用放松全身肌肉可助眠的原理，因为蜷曲脚趾的运动可进一步牵动你大腿、腹部乃至上肢的肌肉，直到你感觉疲倦而迅速入眠。 3、极力保持清醒法 如果你发现自己无法入

先推荐两个，乐眠操和闭眼金鸡独立。这两个方法是比较有效的治疗失眠的方法，大家可以一试。

酝酿了好久 终于打开电脑开始写我的失眠日记。与其说是日记，不如说是我这三个多月来的感受，从莫名其妙的开始失眠到现在已经完全不惧怕失眠且睡眠基本正常（每天睡8-9小时，就是中途会醒两次），并且已经近一个月没有吃安眠药了。虽然相对于很多长期的失眠友人来说我的三个月很短，但是这煎熬的三个月，却让我感觉漫长的像三个世纪，内心的恐惧、害怕安眠药、恐惧每一个夜晚、而后的我开始今晚睡着了又担心明晚是

对于站桩本人有过切身体会，我失眠3个月，严重时连续的彻夜难眠，现在站桩3个星期了，虽然没有完全复原，但那种最差的情况是再也没有出现过了我也和众多桩友交流过，站桩对于他们的失眠，无一例外的有效，哪怕你的失眠顽固的像打不死的小强！但前提是：万万不可急功近利，想象快餐一样迅速的解决你的问题。只有一部分人能达到这样的效果，要做好打持久战的准备，享受你站桩的过程，内心“松静自然”，有的桩友就是花了几个月甚至几

千万不要吃了，应该会破坏睡眠系统，他吗的我吃了三个月戒药半年了再也没有以前那种睡觉的舒服感觉了，通宵以后也没感觉了，以前白天爱打瞌睡现在只有怀念那种感觉！！

失眠看会儿英语单词书就好了

失眠两年，期间生不如死，总以为失眠就这样会伴我一生，两年后，现在已经恢复正常。如果你被失眠所困扰，就进来看看，希望能帮到你！

失眠的时候一般在心理学上是精神交互作用和精神抗拒作用引起的，大脑过度亢奋和过度抑制都是会过度引起失眠问题的，所以不是仅仅是焦虑或者思虑过度会引起失眠，还有大脑的过度兴奋，比如说，你明天有一个特别想参加的聚会，想见到的人，这引起你大脑的脑腺体激素猛增，也是会引起失眠问题的

（一）初起 2000年冬，因同室女友受了失恋的打击，一到晚上就哭闹，整夜整夜不睡觉，还偷偷藏了把刀要做傻事，我怕她出意外，只得看着她，陪着她，以

现在人们的生活水平越来越高，社会的压力也越来越大，人们的精神压力也越来越大，为了完成公司的日常工作，大部分的时间都用在工作上，让自己的休息时间变得更少，甚至不惜牺牲自己的休息时间，让自己的精神高度紧张，这就造成了许多人的失眠和睡眠问题。

我失眠12年，从22岁开始失眠，是非常严重的那种，从开始整夜整夜不能合眼，到后来累的像晕死过去一样终于合眼了，但合眼并没有睡着，而是浅睡眠，一点

本人承诺绝不是卖药的，也不是医托，本贴绝不会出现医生和医院的名字，私信已关，谢绝私聊，就是想和大家交流一下怎么样走出失眠的阴影 纯粹个人体验和心得，如果看完我的经历，对您有一点点作用那最好不过，如果没用就当我自己记录这几年的艰辛吧 阅读本贴可能引起重度中医爱好者和田园女权的不适，请点击右上角ｘ，提前撤离！

今年暑假过后，我会重新回学校上高三。爸妈担心我跟不上，让我从高二开始，我却告诉他们，我会把高二复x好，不落下，我就要上高三。 之所以休学，是因为我抑郁了。初中，我一直是全校前几名，但是到了高中，很多成绩不如我的都超过了我，我肥了吧唧去熬夜学，也赶不上他们嘻嘻哈哈的学。我感觉自己的自尊心受到了挑战，随后在一次次月考都只是全班十来名徘徊的情况下，我抑郁了。 抑郁后，我感觉大脑浑浑噩噩的，每天睡不着，经常的

我有好东西推荐给被失眠困扰的兄弟姐妹们 我20几岁也是长失眠睡不着折磨 朋友推荐给我亲身体验确实可以 中药成分完全没有副作用20分钟有困意好睡眠 信我的可以找我

其实失眠并不可怕，因为人的大脑只需要15分钟有效睡眠就能充满电。那是不是人只要睡15分钟就可以随便活动工作了呢？也不是，因为睡眠还有另一个作用就是养阴。长期失眠的人大多数阴虚，也有阳虚的，那是因为阴虚的厉害了就会连带引起阳虚。但养阴的方式却不只有睡眠，静静地坐着，静静地躺着，只要内心安静下来都在养阴。所以人失眠了，其实没什么的，静静躺着，什么都不想也是在休息，也是在养阴，白天多闭目养神也是在养阴。怕就

什么时候你能接受失眠这个事实呢？真的是一叶避目，真的不需要治疗，只需要态度上的一个转变，从你

有病，那就要吃药，接受自己是病人，安心吃药不要抵触，你就当维生素一样每天定时定量。 早点回到正常生活中来。 失眠者就是病人，不要幻想食补，运动，心理调节，环境布置，也不要迷恋睡前泡脚，暖灯光，米黄窗帘，温馨音乐等等。 以上都是华而不实的假把式，真是长期失眠患者，不要费时间折腾了，该吃药吃药。

一位之前找我看过咳嗽胸痛的朋友，前几天给我发微信，说他出差在外地，头天晚上睡觉时，在快要睡着时，忽然就一阵心惊醒来了，随后一整夜，他都感到心慌心悸的厉害，一夜都没睡觉。白天本来想眯一会呢，又是在快睡着时，一阵心惊醒来，接着又是一阵没来由的心慌心悸。 让我赶紧给他看看。 让他填了问诊单，拍了舌图发过来。 看到他说自己早起口苦、口干明显，大便燥结难下，小便颜色发黄，人怕冷，口渴，心胸时感不舒，舌面舌苔厚腻

导致失眠的原因是多方面的，如精神疾病、躯体疾病，有时药物及环境因素也可引起失眠，但较为常见的原因还是心理因素和环境因素。

失眠的时候一般在心理学上是精神交互作用和精神抗拒作用引起的，大脑过度亢奋和过度抑制都是会过度引起失眠问题的，所以不是仅仅是焦虑或者思虑过度会引起失眠，还有大脑的过度兴奋，比如说，你明天有一个特别想参加的聚会，想见到的人，这引起你大脑的脑腺体激素猛增，也是会引起失眠问题的

很多人在焦虑的时候，症状表现最大的则是失眠，入睡困难，早醒，甚至彻夜不眠，这种感觉会使人感到狂躁，敏感怕死，处处寻找治失眠的良方，担心安眠药成瘾怎么办，担心睡不好脸上长痘怎么办，睡不好得癌症怎么办。逐渐因为自己的焦虑失眠演变为恐惧失眠。 　　我在2018年1月10日的时候，晚上看了电视剧大结局，睡觉的时候心情不能平静导致一晚没睡好，第二天精神差，晚上的时候突然一个想法来临:今晚会不会像昨晚一样睡不着？这句话像

我是20年7月份时被住一个房子的两个女生，不规律的生活作息，吵到了，也生气了，然后突然就越来越睡不着，知道彻底失眠，后来翻阅很多资料，确实我也是属于心思敏感的那种类型，因为别人的话会影响半天，据说这种人容易失眠。

吃了两个月，冷火鸡三天，一切噩梦都结束了，他再也控制不了我了

之前在没有晚上刷直播的时候我一般10点左右睡觉，自从刷了直播睡眠时间不断往后推迟。10点变0点夜里1～3～4～5然后是早上七点才能睡着发展到后面即使是在早上也是全然没有睡意全天无觉越想越害怕越害怕就越清醒。我来吧里看了一下有人说是焦虑所以失眠，我有点不敢相信焦虑就能让人保持清醒无法入眠～幸亏之前我有自学过催眠会自己借助催眠治疗焦虑想法，没想到当晚就被我治好睡着了。之前整个白天加黑夜的让人睡不着简直就是噩梦，现

最开始以为女友是性格高冷，淡漠，只是没想到是抑郁。于是，去年3月和女友确定关系后，就每到周末拉着女友去各个医院看病。期初女友还不愿意，就想呆在家里，也因此和女友闹了矛盾。不过，女友终究是善解人意的人，在我一番讲道理后，就跟着我到处跑。 前前后后吃了好几种药，感觉效果不大，女友也时常有恶心、呕吐、神经颤抖等症状。感觉女友就有点像小白鼠，我也心疼，一度想放弃治疗。直到最后，皇天不负有心人，在吃了“黛力新+

常年和老公吵架，外加我本身就不是很细腻的人，因此对女儿忽视了太多。现在想来，女儿因为一次失常发挥，没考好，害怕的不敢进屋，就蹲在门口，而我当时没搭理他，晚饭都没给他吃。还有，女儿不小心把水弄身上了，告诉我时，那惶恐的眼神。我真的很愧疚。 女儿初中一直学习很好，只是到了高中，成绩再也挤不进年级前十，我很生气，整个高一都在骂女儿不努力，只是我不知道的是，女儿当时已经很努力的在学，女儿对于成绩提高不上去

每年夏天都会严重失眠，每次都看吃中药缓解，吃了一周后明显好转，虽然偶尔也会失眠但比起之前已经好很多了，吃药第一周失眠两天，第二周一天，原来上

随着年龄增长，越来越多人睡不好觉。到底多大年龄才会开始失眠，你知道吗？《自然·通讯》杂志的一项研究为我们解开各年龄段的睡眠问题。 研究人员发现，睡眠时长和年龄成U型曲线，可分为三个阶段： 19-33岁，睡眠时长随年龄增长急速下降； 34岁，睡眠时长岁年龄增长下降逐渐缓慢； 直到54岁，睡眠时长开始逐渐增加。 也就是说，成年人的睡眠会经历三个阶段，30-50多岁是人生中睡眠时间最短的时段。不过，这也和这段时间是人工作、育儿需

酸枣膏： 发酵型膏剂，多种道地原料草本植物发酵。药食同源中医组方，产品独特 具有宁心补肝、平心安神、集汗生金、治疗虚实失眠、心悸梦、体虚出汗、湿渴等功效。改善睡眠状态 现招代工代理 17353836237

失眠吃药是一点用都没有的，如果吃改善睡眠分泌物的食物效果也不大的话，你就要清理你身体里的重金属了， 香菜是最好的重金属清除剂。大蒜，还有网上的重金属清除营养果昔，

中国食品安全问题日趋严重，但人们却无动于衷，仍在互相残害。膨大剂水果---西瓜、龙眼、芒果等，农

我是2016年8月7日剖宫产的第二胎，因第一胎时没奶水，孩子吃奶粉长大的，身体很差，经常感昌发烧，平均两个月就要住一次医院，总觉得是自己对不起大宝，所以第二胎时就想着不管怎么也要让二宝喝上母乳，产后连续两天没日没夜的抱着喂奶，没休息好，第三天头晕，给大夫说头晕的很，大夫测了血压，抽了血，检查后说就都正常着呢，最后那大夫来了句：“会不会是脑梗呀"，还说七天出院后你回去休养几天可以去外科做个脑部CT看看是不是

如题

调息法 是调整呼吸的方法。相信很多人尝试过，但是很多人的方法并不正确。其实调息 吐纳是比较有效的方法，对于解决入睡困难是比较有效的。正确的呼吸方法很简单，就是达到一个用呼吸来放松的目的，从而达到入睡，其实是很有效的。用这种呼吸法，不可以把注意力集中在某一点，这都是错的。比如网上说的把注意力放在什么眼睛 鼻子 耳朵 嘴巴 腹部 手脚 还有数息法 意守丹田，这些全部都是错的，当一个人刻意把注意力放在某个点，是很难

中国睡眠研究协会对6万名中国人的睡眠质量进行了调查：76%的人说他们有入睡困难，而13%的人则表示自己因缺乏睡眠而处于“痛苦状态”。 整夜醒来≥2次，早晨醒来，睡眠质量降低；睡眠质量低下； 注意力，保持能力或记忆力的减退；关注维护能力或减少记忆力。 紧张，头痛和头晕或与睡眠缺失有关的其他身体症状；紧绷症，头疼或头昏眼花。乱或与缺乏睡眠相关的其他身体症状； 在我们的意识中，失眠通常与“睡不着”联系在一起，而忽略了失

之前用的药，现在全停了，现在吃饭睡觉都很好，只用了半年时间

2020年6月16日的晚上，我突然就睡不着了！从下班冼澡躺在床上到天亮，我整个人很兴奋！像条咸鱼一样，在床上翻滚！我突然意识到，我怎么了，但我没放在心上！除了在白天比较没精神。17日晚上，早早就上床，但是怎么也睡不了。我奇怪了，是不是最近压力大丶还是上火？我下楼就去药店开了下火的，17日不知睡没睡，意识己经渐渐模糊了。我意识到我失眠了！我心开始慌，很急，我一直暗示我必需要睡，结果越着急，越睡不了！我崩溃了！后面

当时老婆产后抑郁，睡不着。后来网上6000多买的，好了后收起来。现在才翻到，除了耳夹有点生锈，其它正常，2000转给需要的朋友。咸鱼号搜索图片我的号，联系改价。

晚上醒着的时候，你在干什么？ 你在恐惧。 随着时间一分一秒地过去，你的恐惧不断加强。 最初你会烦躁，你想让自己心平静，可是思绪万千。 后来你会出汗，心跳加速。 你觉得时间过得很慢，恐惧焦虑时刻折磨你，你想打晕自己。 长时间焦虑的折磨后，你甚至想自杀。 这时，恐惧已达顶点，甚至无法承受，但你仍然清醒，仍然睡不着。 你为什么恐惧？ 因为你的知识告诉你，此时此刻醒着有危害，所以你恐惧。 假如知识告诉你，晚上躺床上醒

干心理治疗和心理咨询挺长时间了，看到到处都是卖药的，必须嘱咐一下，如果没有医嘱，不要吃药，不要吃药，不要吃药。 首先来说常见的失眠的主要原因有这么几种，一是器质性病变引发。二是因为焦虑和抑郁。三是单纯的杂念太多，胡思乱想。 一条一条讲。 第一种一般来说都是身体上有一些器质性的问题，引起的失眠，例如心脏病，胃疼，骨折等等，这一类情况，请遵医嘱，医生怎么说就怎么做，给开药就吃，不给自己不要乱吃。 第二种焦

分享一个恢复睡眠好方法

昨天晚上十二点睡到早上六点，是深睡，下午又睡了一个小时，感觉恢复的很好，有信心可以完全康复

失眠两年多了，现在终于戒断成功了，只不过只能睡5小时，很知足了，感谢大家

每天这样走，越走病越少！原来我以前都走错了 1 为什么有人越走越长寿，有人越走越病？ 图片 不少老伙伴喜欢健步走，一万步两万步不在话下，但是，有的人越走越长寿，有的人却可能走出一身病？ 哪些地方不对呢？ 第一个，走路的地方不对：爱在马路边走。 研究显示，公园散步肺功能改善、动脉血管软化显著，沿街散步肺功能改善微弱，动脉硬化状况甚至恶化。 第二个，走路的时间不对：天没亮就开走，早上空气不好。 第三个，走路的时机

吧里有没有因为焦虑失眠的经验 根据我自己长期的经验，失眠分为两种，兴奋失眠和焦虑失眠，但我看了各种失眠的实例和吧里的帖子，感觉绝大多数人都是属于兴奋引起失眠。但是我的失眠是焦虑引起，实在是非常痛苦，我来分析一下我的睡眠感受。这些都是我自己的感觉，没有什么专业术语 我说的焦虑失眠，意思就是因为一些具体的事情感到担心（担心就是焦虑，差不多意思），引起失眠。这种失眠和兴奋失眠有一个明显的区别就是如果能解除

现代都市生活，人们常常面对着各种心理、精神上的压力：白天职场上的小摩擦、工作上的失败、家庭的小矛盾、亲友间的小争执等等。

从吧里得到不少帮助，现在基本不失眠了，回来写写心得造福其他的兄弟姐妹哈~ 我的失眠史应该有两三年了，吃安眠药半年时间，吃安眠药期间，睡眠情况比较良好稳定，吃安眠前，最高纪录，三天三夜不睡，当时的心理状态在精神奔溃边缘，第三个晚上半夜四五点时，开始有一股冲动要去厨房拿把刀把自己的了结了，不过还是被自己抑制下来。戒安眠药期间，最初连续长达一星期睡眠总和为10小时左右，当时也在精神奔溃边缘，不过心态比三天三

楼主现在只要吃半粒氯硝西洋片就可以睡着了半夜醒了也可以睡着一觉可以睡到早晨十点，早晨醒了说不定还能睡个回笼觉可楼主一定要吃半粒安眠药才行:什么时候能骗自己糖果食安眠药就好了

睡前喝一杯温牛奶或者每晚用热水泡泡脚，睡前不要吃东西和玩手机等都是有利于入睡的，对调理失眠是有一些帮助的，患者朋友们可以注意一下。不要以为失眠不是一种健康问题，真的发作起来还是十分令人头疼的。

一级失眠 平均睡眠时间小于9小时 二级失眠 平均睡眠时间小于8小时 三级失眠 平均睡眠时间小于7小时 四级失眠 平均睡眠时间小于6小时 五级失眠 平均睡眠时间小于5小时 六级失眠 平均睡眠时间小于4小时 七级失眠 平均睡眠时间小于4小时持续1年以上 八级失眠 平均睡眠时间小于4小时持续5年以上 九级失眠 平均睡眠时间小于4小时持续10年以上 十级失眠 失眠时间至少10年以上，熬通宵已经是家常便饭，至少100次以上晚上一点不睡第二天照常上班 你们猜

有没有立竿见影治疗失眠的方法？ 我感觉做头疗好像还挺有用的

失眠太折磨人了，患者常这样痛苦地说，但是失眠是一个标症，根本原因在你体内，脾胃不好消化吸收差等会使你失眠；肝胆不适，会影响你的情绪，精神状态不好也会失眠，心肾不交，肾水不制心火，心神不宁会失眠，阳盛烦躁难安失眠，阴盛躁扰不宁辗转反侧失眠，你给两张舌苔和面部照片，把舌诊和面诊结合起来，初步判断一下你的身体情况，尽早使你的失眠不但斩草还要挖出体内的根

我的失眠是今年春节前发病的，开始发病源于自己被人乱开中药，从1月份一直到7月，整整七个月，我经历了从生到死，从死到生的轮回，期间的痛苦和辛酸只有经历过失眠的人才能体会。在这里我想把我自己的经历告诉大家，希望能给还在失眠中痛苦挣扎的人哪怕是一丝丝的启发。我要写的东西很多，在写下面的经过前我想先和大家说一句总结的话：中药可以治疗失眠！中药可以治疗失眠！中药可以治疗失眠！

我现在总是处于精神内耗中，这件事真的困扰了我好久好久，整夜整夜睡不着，我讨厌这样的自己，为什么我会是这种人，但是我就是内心深处想想，其实现实生活中倒是没表现出来什么。 后面我发现自己失眠真的好严重，我感觉我是一个比较特殊的存在，超级无敌烦躁，已经严重影响到自己了，也不敢和别人说，怕别人对我有异样的目光。 后来我在威信工众浩上面的蜜橘星球认识了一个叫百事的女孩子，他真的很温柔，我把我的一切都和他说了，

一、睡眠过程的障碍，表现为入睡困难、睡眠质量下降，表现为深睡眠时间短、浅睡眠时间多，睡眠时多梦、易醒； 二、日间认知功能障碍，严重失眠可以导致记忆功能下降、注意功能下降、计划功能下降，从而导致白天困倦、工作能力下降、集中能力下降，在停止工作时容易出现日间嗜睡现象； 三、大脑边缘系统及其周围的植物神经功能紊乱，心血管系统表现为胸闷、心悸、血压不稳定、周围血管收缩扩张障碍。消化系统表现为便秘或腹泻、胃部

失眠要区分是生活中偶尔偶发的事件，还是随着年龄增长出现的现象，还是共病焦虑、抑郁，不同的失眠有不同的处理措施，主要见于以下几种：

不知道为什么，自从一年前和女友吵了一架分手后，心里就总是会偶尔想起她……本以为可以借酒消愁，却没想到酒精并没有彻底麻痹自己，反而只能治标不治本，喝醉的当时是痛快了，酒醒之后却让她的身影在脑海里更加深刻…… 大概这种状态持续了四个月吧，就出现了类似失眠的症状，起初还没当回事，因为只是睡眠质量差，在睡醒之后有点乏力，疲劳感加重而已。但大概又过了一个月，开始白天注意力不集中，浑身乏力，困意增加，一旦夜间

不管是自己主动熬夜，还是工作和学习所致，现在的人似乎已经很难拥有一个良好的睡眠。 睡不好带来的负面影响也十分明显，疲惫、记忆力下降、情绪不佳等不断出现。于是一些人开始找一些助眠好物，希望这些东西能改善睡眠质量，但是真的有用吗？ 很多人喝醉酒后会有些困，所以有些人就会在失眠的时候喝点酒来助眠，其实不管什么酒，都没有助眠的效果，还会让睡眠更差。因为酒精会持续刺激中枢神经，影响睡眠深度和睡眠时长，导致睡不

各位失眠的朋友，如果持续吃了很久的中药都不管用的话，很可能就是患有抑郁症了，因为失眠90％的原因都是抑郁。这个抑郁就像感冒随时可能发生。2019年8月4日我彻底失眠了，紧接着以后就是接连不断的失眠，本来一觉睡到天亮的人莫名其妙的就睡不着，即使以前牙痛胃痛我也照样睡着，可是不知道为什么那天就是睡不着。然后我就每天晚上吃右左匹克隆，可是想着也不能每天吃安眠药呀。接着去医院看中医吃中药，吃了2个多月没什么效果。后来

本人86年，我的失眠历史很悠久，从高一下半学期开始失眠，整整16年，可以说我的美好青春都是在失眠中度过。但是我还是感谢这段经历，因为过去的我就需要这么大的痛苦来让我来意识到我需要改变了，而当我意识到自己需要改变的时候就是我康复的开始。 我的失眠原因： 我的第一次失眠是高一下半学期开学没多久，19岁，当时的我性格内向，胆小，自卑，懦弱，这些性格的形成主要是从小父母教育，家庭环境影响所导致的，高中开始学习压力也

高三下学期，有天中午，听着舍友的呼噜声睡不着了，我就使劲闭眼睡，发现一中午睡不着，后来每天中午都这样，高三中午不睡，下午根本没精神，没法集中精力学习，每天活在焦虑中，跟父母说，他说我别捣蛋，绝望了，后来，随着失眠的加重，开始晚上睡不着了，，高考后，虽然压力消失了，还是有这种情况，，一直持续到大学，后来开始想办法解决，吃西药，一点用没有，吃中药，有好转，但一停药就反复，价格昂贵，直到现在，通过站桩以

✅体内火气旺盛、容易上火的人群 ✅经常熬夜、肝脏不健康者 ✅经常胸闷气短、乏力犯困者 ✅考生、考研等用脑过度者服用，可以消除疲劳，增强记忆力 ✅经常口干舌燥、咽喉肿痛的教师、主播、销售等 ✅三高人群、中老年 \*孕妇、哺乳期建议根据自身体质咨询医师❤️ #健康养生##西洋参##花旗参#

失眠痊愈后，很多次都想回到失眠吧和大家分享一下自己人生遭遇几次严重失眠后感悟到的一些经验。但总感觉心有余而力不足，一直没有勇气写出来。今天看到一篇新闻报道说演员杨紫发了一篇微博求助，说晚上失眠一秒钟都没有睡着，希望大家帮助一下。我是深深理解她的这种痛苦，我更理解所有遭受失眠痛苦的伙伴们的那种无助，绝望的心情，一切都是感同身受。所以为了能帮到大家，我又回到这里，写一下自己失眠痊愈的治疗过程和一些感悟

首先向大家介绍下我的基本情况，我是一名从事建筑行业的结构工程师，在设计院上班，俗称画图狗，已到而立之年。结构设计是很苦的职业，天天不是加班就是加班，熬夜是家常便饭，通宵也常有之，总之就是工作压力很大，睡眠质量也不是很好，睡眠很轻，一点点声音就容易吵醒我。

以下这段是18年8月份写的， 失眠的卷土重来，人真的 崩塌了。而后我通过对失眠的重新认知及一些行为辽法， 现 在已经完全好起来了， 这两三年没有为失眠这件事而焦虑过 了，曾经失眠对我来说可是天底下最大的事了。 今晚偶尔间想起了曾经的自己， 曾经失眠的我也是看到了失 贴吧，那时候才发现原来这个世界上还有很多我们这样的朋 友，心里立马就想吃了一颗定心丸似的。在这里很多分享失 眠经过症状的， 当然也有很多分享经历经验的过来

睡眠本来不好，小年阳后十几天开始严重失眠，白天晚上瞪着眼清醒得很。后来有人推荐：谷W素+复合W生素B族，有条件的再配个天麻素P，二天后开始睡眠逐渐变好，六七天后基本恢复正常。后来推荐几个类似的小阳，效果不错。阳过后遗症失眠的小伙伴，可以一试，反正前两个没啥副作用。

吃饱才是快速入睡的唯一办法#失眠#

你纠结于如何才能睡着时，你就开始错了，你身体里面有一种东西叫植物神经，他不归你的理智管。 所以睡眠本来就不是人的理智可以控制的事，你永远不会知道你几点几分睡着的。当把注意力集中到睡眠上时，你就越发兴奋，反而入睡困难了。这里面包含一种现象叫精神交互作用。

首先，本人是一名资深失眠者，看了很多医生，刚开始是西医，但是西医属于治标不治本，西药会破坏身体免疫系统，虽然刚开始有效果，但是效果会慢慢减弱，而且每天白天身体会特别的乏味。全身没劲，后面慢慢看中医，同事介绍山东省中西医的一名资深专家，约了两次，开了一个月的中药🌿，刚开始一周没怎么有效果，后面效果慢慢明显，再去的时候，医生说不用再喝，让睡前喝点酸枣芽子，直至目前，睡眠质量很稳定，再也没有失眠。 几十

本人开贴如果有人睡不着可以可以在下面留言，可以陪大伙聊天解解蒙，方便大家放平心态

我以前也焦虑过，14岁就焦虑。 说一下我的建议，焦虑可能是因为大脑的自控力失控了，建议读一下“当下的力量”，这个电子书我读了一半，感觉其中的方法有用，它就是让你的意识 从记忆的经验区域脱离(矛盾印象，坏的感觉)，回归到当下的纯直觉状态，让思维的马静止，主动消除那些不好的感觉，保留好的感觉。 然后克服反刍思维，它一种苛刻的自我检讨的机制，你的一言一行感觉被自己的另一个视角的 某个价值标准给拦截了。比如说你的思

失眠睡不好的，试试调整5大生活作息，帮助缓解失眠。 失眠在中医中属于不寐的范畴。不寐是指经常不能获得正常睡眠为特征的一类病证，主要表现为睡眠时间、深度的不足。轻者入睡困难，或寐而不酣，时寐时醒或醒后不能再寐，重则彻夜不寐。

我也失眠，我已经认识到睡眠和长期不规律的生活是密切相关的！ 大部分失眠患者，都是长期的作息不规律，破坏了身体的（昼夜节律）导致内分泌紊乱（松果体）影响入睡，入睡困难引起（精神焦虑），这种恶性循环导致连续失眠，身体健康亮起红灯！时间一长，（五脏不交）也变成了一个影响睡眠的因素！ 这就是大多数失眠和抑郁患者的作死过程！我不是医生，我也是一个失眠患者，自己学习自愈得出的总结！希望对大家有所帮助！ 以上括号内

我是从失眠中走出来以后才看到有这么好的贴吧的，才发现原来自己当时对失眠的一些疑惑或恐惧心理原来在这里都能找到答案，特别是吧里的一些精华帖，都是一些从失眠的痛苦中解脱出来，深切体会到失眠的痛苦，从而愿意帮助正在经受这种巨大考验的人的人，只有经历过得人才能知道失眠这种心理，在周围的人看来多么可笑，可是对本人来说是多么痛苦，觉得生不如死，在这里，我就不把我的经历说出来了，因为在吧里呆了几天，我发现，作为

互相探讨，互帮互助

长期失眠，通过西药等多方面调节，趋于严重，反复，停药后更难受了。决定下还是通过食疗加中药调节的方式慢慢减少西药的摄入。 食疗的作用主要是养心补血，治疗惊悸、失眠等症状。

化龙茶传自600年前元咸阳王赛典赤•詹思丁。 化龙茶是在传统制茶工艺中加入了决明子、荷叶、人参、薏米、甘草等多味中草药。在不改变茶叶原有滋味的同时以茶为君药，荷叶或决明子为臣药，甘草等其余中草药为辅佐，祛除茶叶中的阴寒之性，使之能滋补阴阳，补中益气。其中荷叶为臣药制成之茶刮脂减油，减肥效果明显。以决明子为臣药制成之茶清肝明目，对于失眠人群有明显的调节作用。 失眠的可以寄样。 15288492134

应广大患者和读者的申请，心理科包博士的视频课——教你正念生活，超越幸福，在双11之际白菜价推出（7单元，42集，仅19.9元） 扫这个二维码就可以进去购买。

现在正在直播，快手搜索，天人合一睡仙 正常情况，白天也会直播，11点半到第二天早上，重复，

一句话，遵循睡眠的规律，达到睡眠需要的条件，你就能睡着。 睡眠需要什么条件？不就是身心安顿、平和放松吗？ 达到这个条件，怎么会睡不着呢？ 可是，就有一些人一边哭喊着要睡眠，一边努力破坏睡眠的条件。这样怎么可能睡着呢！

关于睡眠抽动！药物没有最有效的治疗方法！最好的治疗就是放松自己！亲身体验，已经在睡眠抽动中慢慢走出

八段锦：调理脾胃，激发气血运行 八段锦功法是一套独立而完整的健身功法，起源于北宋，至今共八百多年的历史。现在用来调理脏腑气血、恢复代谢功能、强身健体的体操，历来深受上班族和养生爱好者青睐，动作轻柔，暗中有力有形，好像精美的锦，共八段动作，故名八段锦。 八段锦既是整体的动作，同时又各有脏腑侧重点，我们说气血相关重要的脏腑一是脾胃，二是肝脏，脾胃为后天之本，运化水谷精微可化气生血；肝主藏血，是血液容器，

#俞敏洪称10年吃了3000片安眠片# 面对失眠，我的做法是 与其被动失眠 不如来一瓶黑番茄浓缩原浆

第一：我不是卖药贩子。 第二：我在精神病院住院的病人。 第三：我吃过很多药的配方。 第四：安眠药如何吃耐药稳定。

《本草纲目》记载：茶、苦而寒也，阴中之阴，沉也、降也。久饮，则元气暗损、戕害身体 茶饮之既久，则脾胃恶寒，元⽓暗损，⼟不制⽔，精⾎潜虚；成痰饮，成痞胀，成痿痹，成黄瘦，成呕逆，成洞泻，成腹痛，成疝瘕，种种内伤，

第一种：入睡困难为主；

先说说我的失眠经历 我是个超级爱美的女人，活到老美到老是我的座右铭。所以长久以来一直注重养生美容之类的，对睡眠看的也特重。之前我是个睡眠质量特好的人，每天至少睡8到10个小时，而且入睡很快。我是个教师，今年寒假，我为了调养身体，吃了不少保养品，燕窝啊，阿胶啊，固元膏啊等等，整个一个假期一直不错，睡眠也很好，但是由于假期休息晚，早上起的早，所以养成了晚睡的习惯。 开学之后，上班了，心情不好，开始几天生物钟

用中药去心肝之火丶用西药抗焦虑和抑郁丶再加淡定丶顽固性失眠可以战胜

失眠是目前普遍存在的现象。当压力过大或吃一些食物时，会使人睡眠困难，难以入睡。而且有些人认为失眠只能让人不舒服，并没有其他实质性的危害，所以不重视，不理会。但是却不知道长期失眠会对身体造成伤害，带来以下危害。

一、提升睡眠小技巧 1、保证白天有足够的光照 调节昼夜生物节律的关键要素是光线，只有白天光线足够亮、晚上光线足够暗、睡时环境足够黑，才能确保褪黑素正常分泌，进而保障睡眠深度。 2、忙闲有度的轻松社交 白天想尽办法忙起来、晚上极尽所能闲下来。越是临近睡眠，越不主张做剧烈运动，否则很容易因为兴奋而难以入睡。 3、适当的腹部按摩 腹部是脾胃脏腑之所在，脾胃为气机升降的枢纽，《黄帝内经》说“出入废则神机化灭，升降息则

很多人经常失眠，非常苦恼。原因大致有两类：一、心理或身体原因；二、错误认知。如何才能消除失眠呢？方法介绍于下： 一、心理及身体原因导致失眠应对方法： 心理及身体原因导致失眠，肯定是心理或心理不健康引起的。所以，我们要调整身心，锻炼身心，让身心健康起来，让心态能够平静，失眠的烦恼才能消除。 A、调心 　　要想身体健康，首先就要从调心开始。心身是紧密相关的，心理影响生理，人的观念与情感，对身体都有重要影响。

这种情况，不是由于褪黑素缺失引起失眠的，可以通过3个月到6个月调理周期，可以恢复正常生物钟睡眠昼夜规律，完全可以改变失眠状态！

全球有约27%的人患有睡眠问题，中国睡眠研究会的调查数据显示：我国约24.6%的居民（3亿左右）存在睡眠质量问题，我国成年人的失眠发病率更是高达38.2%。

因我妈长期被失眠折磨，我在小某书种草的这款药，目前我妈和同事试用了都说有效果，但也因人而异，有需要的盆友可以试试。 购买流程： 📌挂号：【中国中医科学院西苑医院】微信小程序挂号，北京知名三甲医院，不用绑定医保医院 📮科室：选择综合内科，据说脑病神经科、老年科也可 ☎️来前电话询问是否有货，生发町也可咨询此号（放图了）网传经常断货 ☑️️主治；失眠（详见上图），成分都是中草药，口服1天1-2次，一周到半个月就

我们每天有三分之一的时间在睡眠中度过，只有晚上睡个好觉，白天的精力才会充沛，做事情的效率也就会更高。然而，很多人正面临不同程度的睡眠障碍。现代社会，失眠也成为越来越普遍的问题，那么解决失眠的最快方法是什么呢？ 研究表明，很多长期失眠的人不仅会出现暴躁易怒，记忆力减退等症状，还容易患上心血管疾病、心脏病、糖尿病、肥胖等，精神状态也容易受影响。长期睡眠不好，还有可能影响寿命。 相信很多失眠患者最关心的一

想睡却睡不着是一种什么体验？相信有过失眠经历的吧友们一定会印象深刻。但是失眠是怎么来的，可能很多人都不清楚，今天跟大家讲讲，那些让你失眠的罪魁祸首！ 1、没有养成晚上定时睡觉的习惯 这是最常见导致晚上睡不着的原因之一。大家都知道，人体是有生物钟存在的，人体生物钟实际上是身体对我们日常生活习惯的一种自适应。例如，如果你养成中午午睡的习惯，一到午睡时间你就自然会觉得困，这是生物钟对你午睡习惯的自适应。如果

我自学了几年中医，伤寒论，黄帝内经都学了，有失眠的可以咨询我

来源：大话精神 失眠已经成为普通人群的一种常见流行病，影响了学生、白领、老年人等多个群体。国际指南推荐认知行为干预和药物作为失眠障碍的有效具体治疗方法，由于资源的不足，药物在世界范围内的使用更为频繁。近日，《柳叶刀》发表了一篇文章，研究人员比较了药物治疗或安慰剂作为单一疗法治疗成人(≥18岁)失眠障碍的效果。 总的来说，右佐匹克隆和lemborexant综合得分较高。但右佐匹克隆可能会导致大量的不良事件，而lemborexant的安

Hypertension：快醒醒！频繁小睡可能会诱导高血压和中风！ 来源：转化医学网 中国的研究人员通过长期参与者观察分析研究和孟德尔随机化研究，研究了频繁的午睡是否可能是诱导高血压和中风的潜在危险因素。研究人员使用了来自英国生物样本库的信息，这是一个大型生物医学数据库和研究资源，其中包含来自50万英国参与者的匿名遗传基因，生活方式和健康信息。研究发现，与从未睡过午觉的人相比，经常睡午觉的人患高血压的可能性高达12%，中

来源：大话精神 皮质醇是一种刺激性、警觉性的激素反应，它是身体主要压力荷尔蒙，和压力的关系密切。当皮质醇过度频繁、强烈或不适当的被激活后，就容易出现一系列的焦虑反应，其中就有失眠。近日发表在Psychoneuroendocrinology上的一篇研究证明了皮质醇对压力的反应钝化是失眠发病前的一个可重复生物标志物。

来源：医诺维 睡眠是人体的一种修复过程，可以恢复精神和解除疲劳。不睡觉会死，但失眠睡不着会让人愁死。近日，瑞典乌普萨拉大学的研究人员在Journal of Sleep Research期刊上发表了一篇研究论文。该研究发现，盖加重毯子睡觉，会增加褪黑素释放，促进更好的睡眠。研究人员表示，该研究揭示了加重毯子促进睡眠的一种机制。研究人员认为，一种解释可能是加重毛毯施加的压力激活了皮肤感觉传入，通过脊髓将感觉信息传递到孤束核。

希望通过这个案例，能让相同症状的吧友及时得到科学正确的治愈，早日从失眠的痛苦中解脱，恢复正常的生活工作。症状比较简单，也常见，就是熬夜导致入睡困难，晚上都要到2-3点才能迷糊的睡着，服用GABA3个疗程后恢复正常的睡眠状态。征得这位吧友的同意，将恢复的沟通过程截图，供大家参考。

来源：医诺维 睡眠是人体的一种修复过程，可以恢复精神和解除疲劳。近日，英国伦敦大学的研究人员发现，睡眠不足5小时，过早死亡的风险增加25%，在25年内被诊断出慢性病的风险高20%，患至少2种慢性病的几率会增加40%，如心脏病、癌症和糖尿病。

从彻底失眠到彻底治愈，历经两年的时间 我是2019年5月份，某一天突然彻底失眠了，治疗了整整一年，恢复了一年，一共两年的时间，如何治疗和恢复，请看下文； 1、为什么会失眠，失眠的原因是什么？ 其实我也不知道为什么失眠，起初因为颈椎的问题，我确实颈椎不好，而且也挺严重的，但是这些都不是失眠的原因，因为我与医生仔细沟通这个问题，但是他们之间的关联关系不大，至于什么原因导致失眠，我自己也无法解释的清楚，那就归结于心

米氮平治疗苯二氮\*卓类药物依赖的疗效观察 药物依赖的有效性和安全性。方法:将60例服用苯二氮\*卓类药物2年以上所致药物依赖者，用米氮平10～30mg/晚，逐渐递减苯二氮\*卓类药物,10～20天停用苯二氮\*卓类药物，1个月为一个疗程，积极配合心理治疗，建立生理睡眠周期，减停米氮平。结果:米氮平治疗苯二氮\*卓类药物依赖，总有效率96.7%。结论:米氮平可治疗苯二氮\*卓类药物依赖。疗效显著，安全性高。 【关键词】 药物依赖;米氮平;苯二氮\*卓类药物

失眠现在已经成为一个普遍性的问题，几乎涉及所有的年龄段，而睡眠作为人体最重要的生理活动之一，其质量的好坏对我们生活有极大的影响，搞清楚失眠的具体原因，对号入座，及时解决，对我们生活质量的提高有着重要的作用。 简单来说，导致失眠的因素大致包括生理因素，环境因素，心理因素等。但要说其中最重要的还是心理因素，其中包括积极的心理因素，比如过于兴奋，还包括消极的心理因素，比如紧张，难过等。<tpcl>点击咨询解

失眠的中医疗法 　　　持续长时间的失眠是身体上的原因（短暂失眠可能是心理原因），最常见的是多因素造成的上盛下虚，通俗说就是火在上，治疗起来就得辩证，每个人的情况不一样，有的肝郁脾虚，日久失调；有的肝肾阴虚，心肾不交；有的脾胃虚弱，气血淤滞等等。我曾经有两年的时间，晚上十点睡，很累却全无睡意，脑子总是停不下来，实在太累了，到第二天凌晨3-4点有时才短暂浅睡1小时就醒了，健忘心慌，口气，皮肤出血，

8月份的时候在贴吧里认识了老师，看了他写的文章，觉得很专业。电话沟通后就决定找他治疗了，从8月底开始前后吃GABA大概26天左右，就感觉很好睡了，一上床就睡着直到第二天6-7点，到现在已经1个月多了，一直深睡眠，比以前的睡眠还好。真是太牛了！

没吃任何药 走出失眠了 分享一点心得 来这个吧受益良多 记住几点1：失眠严重的人的通病，恐惧夜晚，恐惧床，一躺上床就强迫自己入睡。 睡眠分为浅眠和深度睡眠，失眠的人渴求深度睡眠，就是大脑放松，意识模糊进入梦境。 而失眠的人情绪极其紧张、焦虑疲惫，还逼自己入睡，大脑就会更加亢奋和紧张，犹如全副武装的士兵，保持着兴奋的备战状态。只会适得其反 越想睡越睡不着。 浅眠是什么：有的人说自己一夜没睡，其实睡着了的，只不过

来源：精神障碍AI诊疗山西省重点实验室 产后失眠可能源于不同的机制。认知行为疗法(CBT)和光暗疗法(LDT)是两种治疗失眠的非药物干预方法。近日发表在Psychological Medicine上的研究发现，CBT、LDT都是安全、可行及有效，可减少产妇产后4~12个月的失眠症状，且在治疗后1月随访中疗效依然存在。

我先来说说我的情况。在2018年7月之前我是一个吃了睡睡了吃，只有我不想睡，没有我睡不着的一个人。我那会觉得自己这一辈子绝对不会被什么失眠所困扰。之前也有一个经常失眠的朋友和我说过他的痛苦和苦恼。可惜我那时候根本无法理解，还觉得失眠的人都是自己作的，哈哈哈，现在想想，没经历过的人真的不会懂失眠的痛苦。他不像疾病那样可以迅速拖垮你身体，可是却可以一点一点消磨你的意志。我觉得精神不够强大的人，很有可能会被失

网上找些TXT小说下载，而后传到百度网盘，打开百度网盘小说，选择听小说，朗读模式选择武侠声，耳机最好用AKG K420这款，听一会就睡着了，人格担保，绝对灵

在与这个疾病长期斗争中，家庭的护理也是具有很重要的地位。在帕金森病早期,病人症状主要是嗅觉障碍,睡眠障碍等,早期对身体的影响较小,病人能够相对独立的正常生活 对于帕金森患者来讲帕金森症夺取了生命中很多乐趣，但保持乐观积极的心态是对帕金森患者极其重要的事情，药物并非唯一控制病症的方法，亲人朋友的关爱与关注的心理支持也是对帕金森病患者有着特殊的价值和意义。

几乎每个人在一生中都会遇到睡眠问题，例如临考前，晚上喝了浓茶或者咖啡，学习工作压力增大，患有某种疾病等等都会导致睡眠障碍。因失眠等问题而求诊的年轻人也是越来越多。 很多年轻人存在着不健康的睡眠习惯，再加上现在高竞争，高压力的社会环境，年轻人学业，工作和生活压力大（说白了就是手机不离手的缘故罢了），睡眠障碍群体正呈现出年轻化的趋势，而焦虑往往就是引起睡眠障碍的主要原因。那么“睡不好”问题的原因又在何

与运动有关的帕金森病症状，男士通常比女性较早发生。颤动伴摔倒，再加与痛疼有关的症状，如动作不稳和身子僵硬等特点.女性帕金森病人有症状服用左旋多巴以提升多巴胺水平所造成的运动并发症的隐患比男性较高。在与帕金森有关的并发症方面，女性帕金森病人表现出更严重的、持续的、间歇性的焦虑和深度抑郁。

帕金森病是第二普遍的、与年纪相关的神经退行性疾病，它危害到约3%的65岁群体和达到5%的85岁之上群体。绝大部分帕金森病病案是散发的，仅有10%的病人携带发病基因突变。这类疾病的主要运动表现包含动作迟缓、肌肉僵硬、静止性震颤和步态障碍。这类疾病的流行病学和临床特点有明显的个体差异：男士得了帕金森病的风险性是女性的2倍，但女性死亡率更高，病况发展迅速

焦虑抑郁和失眠，其最根本原因来自于一个人内心深处的阴暗与猥琐，嫉妒和嗔恨。如果你是一个正直、拼搏、质朴善良的人，大概率是不会患上这种病的。当然这是我自己总结的观点，并没什么科学依据。如果你不认可我的说法，那请你保留自己的意见！ 大家好，我是大睡侠，一名90后。从我记事开始，就有很严重的强迫症倾向。印象比较深刻的是上小学时，我们用的是拉链式的书包。每次整理完书本，拉上拉链，我就会反复去确认拉链是否拉紧了

弄个不透光的蚊帐，对失眠有强大的治疗性。建议买2人的蚊帐。

睡觉之前放轻松，过去的人和事都是过眼云烟。

心脏神经官能症是指以心血管疾病的有关症状为主，表现的临床综合征，有不少病友把情绪不好导致的心慌心悸，胸闷气短、胸痛等胸部症状当成心脏病或者冠心病，好多人因此焦虑不已，还因此花了很多冤枉钱！这两者有着本质上的区别，一种是器质性，可以通过检查手段得到确诊，但是心脏神经官能是非器质性疾病，只是以心脏方面的形式表现出来，两者有着本质上面的区别！

我的睡眠一直都不怎么好，今年3月28日开始戒烟，戒烟后失眠就更加严重了，有时4.5天几乎整夜都睡不着，一直在这个吧里学习，现在可以说心态已经非常好了，几乎不恐惧失眠了，但是晚上还是睡不好，我能感觉到还是有点焦虑，有时就只能靠药物来助眠，前几天我在网上绝望的乱搜，突然发现有一种叫烟酸的物质对失眠有帮助，其实烟酸就是维生素b3，我决心试试，反正也是人身体必须的物质，吃了没什么副作用，就到药店买了一盒多维片，维康

失眠一个是指入睡困难，另一个是指睡得浅。就是患者的睡眠处于浅睡眠期，患者易醒，有点动静就苏醒，以及睡眠时间短、起得早、睡眠质量不高，都叫失眠。

睡前2小时内不大量进食：睡前吃少量快餐(如牛奶或面包)，对睡眠可能有利，但不要大量进食，因为加重胃肠负担可增加夜间胃灼热的危险性，影响睡眠;不要大量饮水，以免夜尿多而影响睡眠。

人的一生有1/3的时间是在睡眠中度过的，缺乏睡眠将会使身体的各个器官受到损害，失眠还会影响到我们人体的免疫功能，免疫力降低后经常出现感冒、头痛、发热、全身酸痛等症状。而且常失眠还会导致一些疾病的发生，如高血压、糖尿病、心血管疾病等。 目前，失眠、脱发和肥胖已经成为了压在年轻人身体健康上的三座大山，据相关统计，全世界有大约三分之一的人存在睡眠功能障碍，而且近年来由于工作压力越来越大，很多年轻人也患上了失

以持久和广泛的内心紧张，及忧虑体验为特征，并至少有下列3项: ①一贯的自我敏感、不安全感，及自卑感; ②对遭排斥和批评过分敏感; ③不断追求被人接受和受到欢迎; ④除非得到保证被他人所接受和不会受到批评，否则拒绝与他人建立人际关系; ⑤惯于夸大生活中潜在的危险因素，达到回避某种活动的程度，但无恐惧性回避; ⑥因"稳定"和"安全"的需要，生活方式受到限制。

帕金森病的中期表现； 发展到中期症状，也就是早期的症状加重，或者是一些并发症的出现，比如开始的时候有单手的震颤麻痹，到了中期有可能出现了头部以及对侧手的震颤麻痹，并且有可能出现面具脸，也就是不会出现发笑或者发哭的表情。步态出现异常，可以出现慌张的步态，开始的时候迈不动脚，然后逐渐出现迈小步，越走越快，停不下来，甚至往前倾斜，这种不叫做慌张步态，还有一些自主神经功能的改变。比如膀胱可以出现尿潴留或者

“高枕”并不无“忧”，有人曾做过研究，常年枕两个枕头的人，比枕一个枕头的人患颈椎病的发病率高得多的多，过度地高枕睡眠也会导致气道受压、呼吸受阻、给肺的功能造成不良影响，成人应该按照体型胖瘦来确定枕头的高度。侧卧时肩部与头颅的平行高度为枕头的厚度为好。

失眠在当下可谓是非常普遍，想一想，身边是不是总能听到有人在抱怨睡眠质量不高，晚上迟迟睡不着？导致失眠的原因非常的多，工作压力过大，睡觉前大量运动、精神过于亢奋，都有可能让你失眠。由于我们一天中1/3的时间是在睡眠中度过，所以睡眠对于人们的健康来说是至关重要的，长期失眠有可能给身体造成一些不堪设想的严重后果。<tpcl>点击咨询解决失眠^!2131^!</tpcl> 失眠造成的影响有哪些？ 1、失眠会导致代谢发生紊乱 长期失眠

两年前我也是名失眠患者，最多的时候一起吃过5种安眠药。现在康复了，我的故事很多老吧友都知道，现在回到失眠吧，做出我自己的贡献。有想咨询的回帖吧，我尽量恢复。吼吼！！！

LZ是中医专业的，已经进入了实习期，最近一直跟着一位经验丰富的导师在中医馆坐诊，在治疗失眠的用药上有一定的心得体会，下面我给大家分析一下中成药的选择。

卫材Dayvigo®（莱博雷生片）相关资料已成功纳入粤港澳大湾区内地临床急需进口港澳药品医疗器械预审品种数据库 广东省药品监督管理局正式发布《关于建立粤港澳大湾区内地临床急需进口港澳药品医疗器械预审品种数据库的通告》。同日，粤港澳大湾区内地临床急需进口港澳药品医疗器械预审品种数据库（以下简称预审库）系统正式上线。 省药品监管局建立预审库，旨在做好指定医疗机构临床急需进口港澳药品医疗器械（以下简称急需药械）申报

保持心情舒畅，劳逸结合 尽量放松不要紧张

解决入睡困难有三招可以参考：1.数数字，边数边想象把对应数字写出来。2.听音乐入睡。3.1和2一起用。

失眠的病因与多种因素有关，包括环境、行为、疾病、精神、年龄和药物等因素。失眠症常好发于精神压力大者、性格极端者、更换睡眠环境者等。此外，怀孕也有可能诱发失眠。吧友们，快来看看，你的失眠是那种原因引起的。<tpcl>点击咨询解决失眠^!2131^!</tpcl> 主要病因有以下这些： 1、环境因素：环境因素是引发失眠最常见的原因之一，如居住环境嘈杂、住房拥挤、卧具的不舒适、空气污染或突然改变睡眠环境，噪声、强光的刺激，气温

现在社会当中，由于工作压力大，失眠和熬夜的现象逐渐成为一种生活习惯，不少人因为失眠，而选择晚上主动熬夜，似乎这样就能逃避失眠的事实。<tpcl>点击咨询解决失眠^!2131^!</tpcl> 虽然失眠和熬夜都是晚睡，对身体健康有影响，但却是有本质区别的。 熬夜是指人在需要睡眠的时候，因为一些外界因素必须让自己保持清醒的状态，熬夜的人多数情况下是可以安然入睡的。 失眠的人是他们想睡觉，但已经丧失了入睡的能力。 就像一句话说

今天阳关明媚， 下午也有点时间，这里把我的焦虑症后的一些感悟写出来和大家分享下， 希望大家少走弯路。 我这里先说下我这边短文的重点： 焦虑和抑郁症都是可以治好的，而且不需要太长的时间。 一定要去正规的精神专科医院或者三甲医院的精神科；小地方的朋友也要去正规的医院的神经内科。 重要的事情说三遍： 一定要遵从医嘱坚持吃药！一定要遵从医嘱坚持吃药！一定要遵从医嘱坚持吃药！ 如果睡不好的，一定要吃安眠药助眠，不要对

睡前喝杯热牛奶

失眠是现代人类面对的大难题，居国内调查统计中国近年来有1亿以上失眠人群，原因错综复杂，很不幸，我也是其中之一。说说我的真人真事吧；失眠，最开始应该是初中一年级开始的，刚刚进入初中就生活习惯发生了重大改变，因为从来没有过午睡的我忽然要午睡了，经常中午睡了晚上就睡不着，其实这个不是主要原因，主要原因是身体本身有很大的问题。（以后细说）

“失眠”号称人类的健康大敌。人体健康的三大宝：睡觉、饮食、运动，睡觉是排在第1位。睡得好，对人体机能有很好的调整作用，能帮助我们恢复脑力、体力以及精神，还能提高免疫力!蛮多人误认为“失眠仅仅只是睡不着”而已，却严重忽视了失眠的危害性！

很想来这里说着什么，刚失眠的那段时间每天守着这里，看精华贴，看各种康复的例子，没想到自己能幸运的逃脱出来… 因为到现在，还不敢相信，我活过来了！！ 本人因17年年初生病出院后，担心自己的身体状况，处于一种极度焦虑状态，失眠早醒连续两个月，后经医院确诊抑郁症加焦虑症幽闭空间恐惧症等等… 和大家一样，在失眠的过程中都经历过很多磨难…太多太多了，在这里就省略了吧。不是太想去回忆。 差不多两年半的时间，我一直在服

实在没办法再用，会死人的。 躺下一直深呼吸

#安眠药#不开心就喝酒吧

现代人的失眠问题越来越严重，缺乏睡眠会导致幻觉、高血压、高血糖和肥胖，影响人们的预期寿命，增加患病风险。所以，我们需要充分了解影响睡眠的因素，才能对症下药，保证正常睡眠。

南怀谨：根据医学和我的体验观察，一个人真正睡着觉最多只有两个钟头，其余都是浪费时间，躺在枕头上做梦。那是你赖床躺在枕头上休息的习惯养成的，并非我们需要那么久的睡眠时间，尤其打坐做功夫的人晓得，正午只要闭眼真正睡着三分钟，等于睡两个钟头，不过要对好正午的时间。 　　就这个时间的学问又大了，同宇宙法则、地球法则、易经阴阳的道理有关系，而且你会感觉到，心脏下面硬是有一股力量降下来，与丹田（肾上）的力量融

大多数人的失眠问题都极其相似，随着对失眠越来越深入的理解，发现自己的回复越来越有重复性。虽然给每个人的建议都有或多或少的区别和侧重，但是最根本的意见是不变的。我会在这篇文章里给出基本的概念和建议，希望你们也能给我改进这篇文章的意见。衷心希望每个人都能走出失眠痛苦的阴影，得到幸福和快乐。

胃不舒服怎么办？简单5招调理，养出健康胃 日常生活中，我们所吃的东西都要经过胃的消化再转化成身体所必须的能量。可见，胃是人体的重要器官，是能量的提供者。胃上承食道，下接十二指肠，在中医理论中，胃被称为“水谷之海”，主要功能就是接受腐熟的水谷。我们常说，胃是脾之腑，是人之根本，胃气强则五脏功能随之旺盛。对正常人来说，胃气足则气血冲旺、精力充沛、身体健康；对于病人来说，胃气虚则软弱无力、精神不佳，影响身

创造有利于入睡的条件反射机制。如睡前半小时洗热水澡、泡脚、喝杯牛奶等，只要长期坚持，就会建立起“入睡条件反射”。

保持乐观、知足常乐的良好心态。对社会竞争、个人得失等有充分的认识，避免因挫折导致心理失衡。

养成良好的睡眠卫生习惯，如保持卧室清洁、安静、远离噪音、避开光线刺激等；避免睡觉前喝茶、饮酒等。

首先植物神经紊乱是指交感神经和副交感神经出现了异常，导致无法正常平衡，调节和控制身体所导致的植物神经紊乱异常，又是因为神经长时间的处于紧张焦虑不安状态、暴饮暴食、长时间的缺乏睡眠，或者是受到了一些惊吓，刺激所导致。 论在植物神经紊乱临床治疗，和部分中医见解一样，植物神经紊乱临床上常见的案例分为失眠型、焦虑抑郁型、心脏肠胃型。 失眠型： 1、根据病程分类 （1）短期失眠：病程<3个月。 （2）长期失眠：病程≥3

从2016年到今年，失眠了差不多6年时间，期间的痛苦不言而喻。年初到中医院经过中医调理，失眠慢慢好转了，现在入睡时间大概是半个小时到一个小时之间，虽然半夜也会醒来几次，但很就会睡着，睡眠质量提高了不少。

今天分享一下自己喝了半个多月诺丽果汁，拿到手看起很不起眼，当晚在睡觉前就开始喝了第一杯，这款味道闻上去比较酸，喝起来还好，有点像干红葡萄酒味道，连续喝了四五天后，效果开始慢慢出来。 第一：晚上十点多开始犯困，因诺丽果可以改善睡眠，特别是对那些睡眠质量不好的人，其效果更好 第二：每天大概十点多就开始上厕所一，可以改善便秘等问题第三免疫力也提高了，不会经常感冒等打喷嚏。 这款产品是产自海南，自家妹子公司的

失眠障碍是指以入睡和/或睡眠维持困难导致的睡眠质量或时间不能满足正常生理需求而影响日间社会功能的一种主观体验，是最为常见的睡眠障碍，不仅可使记忆力、注意力、应变能力等降低，还可导致焦虑和抑郁的发生，更可加重或诱发躯体其他系统疾病，严重影响患者的身心健康。

本人失眠五年，间间断断地睡好睡坏，不过终不会像最开始那样行尸走肉，睡眠好的一个秘诀就是不去刻意实践你所学过的任何对付失眠方法，因为失眠有个很大的误区就是把入睡的必要时间全部当成失眠的折磨时间，如果非要你要做什么都话就是克服睡好觉的高兴感，以及失眠的悲痛感，因为这些都是平常，完全不用过度担心，如果你有担心的功夫的话，不妨问自己是否经常把平常事看得太过，导致自己太累，希望能帮到大家

很多研究证实：如果我们晚间连续使用手机2小时，可以导致大脑内的褪黑素的释放降低1/5，也会使我们的睡眠时间缩短。 你每天用手机是多长时间呢？

目前主流的失眠原因多是心肾不交，或者神经元紧张。

失眠症患者需忌的饮食有哪些?失眠严重危害人们的健康，但患者无法抗拒疾病，甚至变得越来越严重。除了失眠的原因外，饮食中还有很多因素可以引起人们的注意，那么什么食物会引起失眠呢?以下是一个详细的介绍。 　　失眠症患者需忌的饮食有哪些? 　　1、咖啡因 　　许多人都知道，含有咖啡因的食物会刺激神经系统，并有一定的利尿作用，这是失眠的常见原因。 　　2、辛辣食物 　　事实上，除此之外，晚餐吃辛辣的食物也是影响睡眠

我因为产生风湿，十年了，每天都想如何把这个风湿治好，前年，这个发病了，好好的会生发晕昡，就找到一位中医在我治，那个中医说，去泡温泉可以治好，一个夏天，我泡 了50天的温泉，最后，病没有治好，出现了失眠，那种通宵不睡的失眠，又开始到各大医院治病，吃中药，还是没办法解决，到那种不吃药 ，就不会睡觉的地步，太痛苦了，生不如死，每天很焦虑，天天在想，如何睡觉。 今年我开始吃红薯餐，我看到很多人说调理好了自己的病

生活压力大,身体不好只是失眠的表象，真正的原因是我们之前一些善恶种子的显现,只有在根本上去解决种子问题，才能长出健康的果实。 可以不用吃药的，通过学习念诵传统文化，亲测有效，想要方法可以留言给我。

目前是可以入睡，每天十点多入睡，入睡很快，每天早上四点左右醒，醒了之后还可以入睡，但是睡眠质量不好，很浅，并且容易醒，每天在点半起床 以后计划如下： 入睡时间为11睡觉，6点起床，之间醒了不再入睡，起床，看书或者八段锦锻炼 每天早上跑步3公里到5公里，走路2公里，每天早上7点半左右开始 白天不睡觉，困了也不睡，用一周时间找回睡眠感 艾灸后背的腧穴，每天一次 不再百度，不再看方子了，把以前看的总结一下，有些按摩穴位

我失眠差不多一年也吃了一年各种安眠药及焦虑抑郁药，经历过生不死的日子半年前全部戒掉了，而且睡眠也正常了，有很多经验同大家分享。

每天坚持这样做，睡觉也能排出体内多年湿气，健康又漂亮！ 很多人一到冬季就有懒床的现象，早上睡不醒，白天哈欠连连，疲乏无力，甚至极易出现怕冷、手脚冰凉、肌肤干燥、身体重、关节酸疼、大便黏腻、刷牙恶心、精神疲惫等感觉，好像得了什么大病一样。 这究竟是怎么了？身体哪里出了问题？ 其实，这很可能是因为：到了冬季，滞留在体内的湿气更严重了。 中医最怕“湿邪”，尤其是冬季更易渗透。遇寒为寒湿，遇风为风湿，南方更是

1、内分泌功能失调：经常熬夜的人群会引起体内各项内分泌代谢功能出现紊乱，特别是处于生长期的孩子，经常熬夜会直接影响生长激素的分泌，影响孩子的发育。 2、消化功能的紊乱：晚上是肝脏解毒，胃肠道休息、修复的一个时间段。经常熬夜会导致人体的生物钟出现紊乱，引起肝功能异常、胃肠道负担加重，引发胃、十二指肠炎症、肝胆疾病等消化系统疾病。 3、增加心脑血管疾病的风险：经常熬夜，精神持续处于疲劳状态，会增加高血压、高

给还在失眠的朋友说说我的经历 。我已经治好了顽固的失眠。 2014年前 我也是常在半夜失眠的时候，来逛失眠吧。 那时候一个礼拜有3-4天要失眠，各种原因。很痛苦，我的失眠是难以入睡。就是会一直失眠到凌晨5，6点钟那种，然后睡一个小时又要上班。很痛苦。具体也不说了。 真的很痛苦很痛苦。吃过很多药，最后吃的是右佐匹克隆片，那时候还到处跑药房买药。想想也是一种经历。 转折点是2014年 ，部门来了个实习小伙。告诉我跑步睡眠好。 某

很舒服。很放松。

给大家分享一下我的治愈过程，与失眠抗争的三个月！

曾经在一个眼睛按摩仪里听到了一首催眠曲，一个女的再轻轻地说，呼吸~吐气，从现在开始，把脑袋放空等等。那时候每次听那首歌，马上就能睡着。有谁知道这首叫什么催眠曲？

现在生活好了，为什么一夜安睡却对有些人来说成为了一种奢望呢？ 当代社会中，人人都面临着工作和生活带来的双重压力。很多女性在外疲于工作，情绪焦虑，回家后还要照顾孩子，身心俱疲。男性虽免于生育之苦，但巨大的工作压力使得他们年纪轻轻就感受到“中年危机”，仍旧是压力山大。 到了晚上，情绪肆意发散，很多人常常困顿于自己的想象、焦虑之中，辗转反侧，难以入睡，逐渐形成了慢性失眠。 典型的失眠表现为12点就躺在了床上，

失眠多梦早醒，睡眠质量差，睡觉不解乏

主动睡眠还是被动睡眠？ 主动睡眠：身体放松，排放私心杂念，静等入睡。 被动睡眠：不做任何准备，困意来袭，不经意进入梦乡。 我基本上是刷着抖音，不知不觉的睡着了。

随着时代的发展，我们的生活水平也在不断地提高，但是现在我们的生活压力也越来越大，很多朋友就有了失眠的问题，失眠最常见的现象就是睡眠障碍，就是说入睡困难，比如说当躺下以后久久不能入睡，睡不踏实，睡醒之后没有一个很好的精神状态，这些都是失眠所导致的现象。引起失眠的原因后很多，有可能是精神心里方面导致的，比如说当我们的情绪过于的激动或者兴奋的时候，又或者有一些负面的情绪、焦虑、抑郁等等。当然除了这些精神

大家有没有发现，现如今社会，失眠的人越来越多了？失眠逐渐成为一种普遍的社会现象，而且越是高收入人群中，失眠的比例越高。一方面是白天光鲜亮丽，意气风发，而另一方面，晚上却是辗转反侧，难以入眠。不少成功人士都标榜自己一天只睡3-4个小时，长期加班加点，好像铁人一样。其实这是完全错误的。身体健康才是一切之基，牺牲睡眠去换来事业上的进展，是不可取的。<tpcl>点击咨询解决失眠^!2131^!</tpcl> 但是这时候可能就有人

智能手机现在普及率很高，上到7-80岁的老年人，下到10来岁的小朋友，可能都有一部智能手机。但是手机除了给我们带来诸多便利以外，也给我们带来极大的依赖性，有个名词叫做“手机奴”，说的就是那些离不开手机的人。特别是晚上睡觉的时候，拿起来刷一会儿手机简直是已经养成了习惯，晚上睡前不玩会儿手机，心里就会空荡荡的。 但是大家可能不知道，有时候你失眠正是因为玩手机导致的。今天就给大家讲讲玩手机是怎么导致失眠的。 1、精

不要刻意要求自己要怎么样做，自已控制不了的事情，再怎么刻意，结果都是一样的。

作为一个群主 过来人来说 请大家不要相信网上任何卖药的 失眠分两种 一种是心理性 一种是器质性失眠 第一种就是俗称的情绪性失眠比较好解决 第二种则是五脏六腑失调 气血不足 神经衰弱型 包括 抑郁 焦虑 精分 请大家不要信什么网上中药 偏方 尽量去大医院去看 不要去莆田医院！ 感谢百度贴吧 吧主 吧务提供交流平台 有更好的意见 大家可以楼下交流

在4亿人里面有一个很确切的数据，就是90后，90后居多，这种睡眠障碍更多都不是源于身体，更多是源于自己的生活习惯，自己的工作环境。

从某些程度上来说，只要生活在地球上，每个人都会有些小病小疼，这些都跟所处的环境，以及精神状态有关，但疾病到底是怎么来的呢？为什么有些人不吃药，不打针？过几天就康复了…但是另外也有一些人出现这样的情况，只要出现一些小病小痛却怎么都治不好，想要康复，没有十天半个月根本不可能，到底为什么会出现这样的一个状况呢？如果出现这个状况，又如何进行改善？又怎样避免这个情况发生呢？<tpcl>点击咨询解决失眠^!2131^!</tp

泡开水送服。效果半小时就可以入睡，中间有几次醒来小便，但是可以入睡，经常做梦。

随着病情发展到晚期，特别是发病5年以后，大多数患者都会出现进行性加重。比如肌张力越来越高，一开始系扣子、系鞋带可能有困难，穿衣服慢，到后期，穿衣服都很困难，翻身很困难，起床时需要家人辅助。起立时很困难，必须扶着东西慢慢站起来，停一会才能挪动步态。有些病人都要轮椅，特别是有障碍物的时候，由于胳膊腿发硬、发僵，会出现跌倒，经常出现摔跤的问题.最后直至丧失运动能力，不能行走、需要卧床，不能翻身、不能自主进

不仅仅中老年人容易失眠，由于现代社会高速的运转节奏让很多年轻人也患上了失眠症，这可不是一件可以被轻视的问题，和很多病痛一样，失眠也可以看成是身体对疾患的一种报警，一个健康的人不会没来由的长期失眠，如果失眠已经影响了你的生活，务必注意是身体或者心理出现了问题。而失眠带来的身体、精神的多重折磨往往也会给患者留下不可逆的伤害，要注意！<tpcl>点击咨询解决失眠^!2131^!</tpcl> 据调查显示，全国大概有3亿人有睡

我自己就是用音乐化解失眠症，具体原理是阴阳五行

扎来普隆和酒石酸唑吡坦哪个入睡更快

一次一片，今晚试试

我失眠

比如吃鸡蛋，牛肉，深海的鱼类的

本人长期严重失眠，广大网友有没有什么推荐，市场上的保健类品一点也没效果。

吧友们有吃米氮平的戒断经验吗，吃了有一年了，已经减到了八分之一半个月(15mg)，然后停药后开始整夜失眠。是怎么回事？有过相同经历的吗？是熬或这段时间留好了吗。

今天刷到，天猫上在卖的睡眠贴，好评如潮，请问吧友们，有人试用过吗？

吃盐酸曲唑酮睡是能睡，可是每天都好困，头还昏沉，换吃安眠药可以吗

百度贴吧太强大了！失眠了快一辈子了，正在接受各种治疗，并没什么用处听说季羡林吃了70年安眠药也不知道真的假的

今年1月份失业，然后就就是失眠，有几个月了。最近感觉严重些了最近两三天都没怎么睡觉我该怎么办。 我自己总结了一下我大慨的失眠原因。 1是今年工作压力大了不好找工作，因为我从1月份就没有上班了。我现在找工作都找了1个月了4.月份开始找现在都5月了 2呢是年龄大了我8几年的现在正是上有老下有小的年纪，而且我发觉我自己的心态有问题了没有以前开朗了，变得沉默寡言了，对任何事情都漠不关心的。也不想出去找工作了。怎么办怎么办

24小时没睡觉了……竟然没有一丝困意，铁汁们 怎么办

睡不着一天一夜没睡 很难受

今晚你失眠了，无论如何也睡不着。于是开始回想自己的一生。 还未上学的时候，你的朋友很多，村子里的孩子常常聚在一起玩，不分年龄，不分男女。这样的日子总是无比快乐。 上了小学，你发现自己的朋友开始变少了，男女生间有了隔阂。当然，班上的男生还是总会聚在一起，你想起那时最喜欢的抓人游戏，不自觉笑了起来。 到初中后，你的朋友变得更少了，但你并不在乎。现在，你身边的都是你的铁哥们。你们会一块学习，一块吃饭，一块打

特别讨厌跟人聊天的时候 有些人就喜欢炫耀她一直以来多么多么能睡 昨天晚上睡的多么多么的香 这对于我一个失眠二十年的人来说太可恨了 朋友之间我又不能说什么 成年人了大家面上要过的去 但是每次谁说她睡眠好 我会在心里反感她 我自己都不知道怎么回事变得这么心胸狭隘，我更讨厌那些睡眠好的人说我们失眠患者就是闲的 去搬砖之类的话 还有那些自以为自己很懂 给我一堆建议的 也不想想我失眠20年什么方式没用过 还用你废话 根本没人理

就不应该去打游戏 整了我睡不着觉 一睡就心慌

我从五天前失眠后。好像渐渐爬了出来，但是最近添了个新毛病，总觉得自己像没睡似的，昨天迷迷糊糊的醒来已是五点半了，但总是觉得做了一个很短很短的梦，有没有同一样问题的家人们，你们是怎么解决的！

中途最多醒两次，每次不超半小时。

还有谁没睡举个爪爪

可能是，可能是真的真的偶尔才会想起吧。 讲这个故事。

楼主今年29了94年的 像是失去了睡眠的能力 没一点精神

无穷无尽的药，何日方休

还有人没睡的吗

我想知道有人和我一样脑鸣吗 嗡嗡嗡直响 呜呜呜 不会就我一个人吧

氯硝半片永远只有三小时.一片也三小时.

上周开始早起锻炼搭配着芦笋粉啥的保健品吃着本来睡眠挺好了，前天孩子生病搞的我太困了三天没锻炼作息也混乱了，昨天耳朵里面听到点大的声音就克拉克拉响的毛病感觉厉害了，晚上下班玩了会手机到十点快十一点了，放下手机心里乱糟糟的，感觉又焦虑又烦躁，感觉一身的毛病，想死，越烦躁耳鸣声越大尿频，妈的，没办法吃了半片佐匹克隆睡了，早上五点半爬起来去运动，现在回来躺下还想睡超级困，不晓得能不能睡着，但我这样睡回笼觉

好烦

睡不着可以一起哈牛批^O^

有没有多梦易醒的朋友，睡觉到时一下子就睡着了，但感觉一直在做梦没有好好睡，一大早就醒了，白天没精神，一晚上都感觉在做梦没睡觉，白天超级累

2019年第一次失眠，当时就是心慌躺下后就像心脏要跳出来一样，然后就乱吃药，褪黑素还有阿普，后来长时间失眠导致精神严重焦虑，出现了容易醒的问题，那时候快崩溃了，才去看中医，中医辩证是肝郁脾虚。还有肾气不固。导致的肾气在晚上压不住心火导致心慌，长时间压抑导致肝郁气滞，然后就是漫长中药调理，中间反反复复，时好时坏。后来我自己也买了一些中药书还有一些网络上的失眠讲座。其实除了精神性的失眠以外，大部分失眠都和

有没有跟我一样睡眠强迫的，总是关注自己是否睡着，虽然很困了，但快到睡着的那一刻意识又突然明显了，总是会去在意自己是否睡着了，搞得我整夜整夜都睡不着了

本人是普通二本大二学生，压力也不大，大学之前都是走读在家里睡，基本倒头就睡。大学上了很远的大学，开始住宿生活，但也没啥毛病，睡得挺好，但是这个学期就是莫名其妙睡不着，每个星期总有一两天要失眠。感觉躺下来如果感觉来了基本能很快睡着，但是如果没感觉的话，就要躺个两三个小时，真的很无语。昨天晚上一点多就准备睡觉的，躺到四点多还没睡着，然后就睡到九点多醒的，还会做噩梦，真烦，也不知道咋回事。今天也没啥课，

有没有学生失眠的 本人今年18 自从上次没睡着之后天天担心睡不着 导致每晚都很害怕睡觉躺在床上明明很困我没法进入睡眠 偶尔迷迷糊糊的 似睡非睡的 感觉 一般翻来覆去好几个小时也睡不着 去医院开了中药 5刚开始管用点结果这周不管用了 天天躺在床上就想着会不会睡不着 我尽量克制不去想 结果每次也是睡不着 已经成了心病了 只有在家才能睡的着 可能是心里作用吧 只要一来到学校2就睡不着 但是学校离家很远 也不方便 有没有亲们推荐可以吃

真特码无语了，这个点了还在大声打电话，还经常砸墙，哐哐的响，真都是些什么玩意儿

今天准备戒右佐匹克隆了，前几天只吃了四分之一片，睡觉时间只有二至四小时不等，今天不吃了，文飞吃了十个月了，不戒不行，现在耳鸣、眼脸痉挛，眼压高得快得青光眼了，今天自己买了枣仁安神胶囊和乌灵胶囊，有戒过的人给点建议吗，戒得掉吗

难受

因为自己作死熬夜已经昨天就睡了一个小时（凌晨五点醒的）到现在一点儿不困想睡睡不着，真的怕猝死了待会。

似乎是失去了生而为人的本能 只有靠阿普 右佐才能入睡 失眠真的可以治愈吗 我感觉自己心理太懦弱了 真不知道能不能走出来

工作原因租房子搬家，4月22日搬家，当晚就没太睡好，明明搬家很累，但就是晚上睡不着，大概十二点多睡着，然后五点多醒了，睡得也不踏实，23号回老家一周左右，在老家睡得很好，5月2号从老家回到出租屋，也就是昨天，坐了一夜火车，很困很累，但还是睡不着，十二点多睡着了，但是一直做梦，不知道为什么，两点多就醒了，再也没睡着，我之前完全没有失眠的问题，每天作息规律，基本都是十一点多睡，早上六七点钟醒

又失眠了，距离上次失眠五个月了，昨晚一夜没睡，今天白天心慌紧张，害怕晚上。我感觉复发一次严重一次，以前偶然出现的问题现在有阴影了。

每天凌晨1-3点准时醒，醒来之后各种噩梦，频繁被惊醒、吓醒、气醒的，已经连续4个月了，快疯了。

人到中年，各种烦心事，失眠是常态了。

周星驰的那句，那人好像条狗，就是我现在最真实的写照。我就是个小丑，被人笑话。

我记录了一个月的帖子 没有喽 这几天的情况是11－6点左右 米1/3思诺丝 1/3 艾司一颗半 今天上晚班 白天躺到12点没睡着就想躺

我经历过就是现在 心脏痛很困 就是不能入睡

正儿八经，有的，

真实的。本人女今年18大一。从小熬夜，小学就十二点睡觉（看电视剧），初中看了恐怖小说不敢一个人睡觉，就偶尔玩手机通宵/或者三四点睡（但是这时候想睡还是睡得着的）。高中开始住宿，高一，一开始睡得还挺好的，然后和舍友吵架，偶尔失眠（一周失眠一俩次那样，俩三点睡）。高一下学期遇到了一个非常刻薄的女孩子，我夸她，她会笑着攻击我的样貌性格之类的，我已经被她贬低的一点自信心都没有了，每天都很自卑，害怕和人交往。自

一颗右佐 一颗劳拉才能睡着

daiyu，不知道你还在吧里吗，我是三年前月子里失眠的暖暖枝，后来通过吃药再自己断药好起来的，今年我二胎，可能我对激素反应特别敏感，又是月子里失

不吃又睡不着 吃了就怕戒不掉 每天只有一件事 晚上能不能睡着

经常一宿一宿睡不着，无论放松还是怎么样。就是睡不着。我觉得我是身体和精神分为两部分。身体说它很累需要休息。眼睛发麻浑身无力，甚至心脏也不舒服。但是精神很清醒，清醒到没有任何睡意。

长夜漫漫，无心睡眠！有没有人聊天

吃了上面那些药一年了，医生说奥氮平和米氮平没有依赖性，我是不是给骗了，看网上好多说奥氮平戒断不了的，现在想想就可怕，医生都这么不负责任吗

妈妈失眠5-6年了，每天都睡不着，一睡着就是做噩梦。今天去睡眠专科看病，仪器检测费600，开的药600，回来淘宝看一模一样的药25块，医院收120元，简直是暴利，医生还说做物理治疗，说是磁场治疗的，一次1000块一个小时，请问吧友这个物理治疗有没有用？我感觉也是坑钱的没同意治疗。不准备去医院治疗了。恳请吧友赐治失眠的良方，谢谢了！不想看着妈妈痛苦下去。

有人吗有人吗有人吗

现在睡不着了，吃十毫克奥氮平

唉，又睡不着了，昨天睡到中午快一点，现在又睡不着了

感染新冠之后彻底失眠、崩溃！新冠过去好几个月了 但是新冠后遗症失眠的症状依然存在！长这么大第一次靠安眠药入睡 现在甚至吃了药都睡不安稳了！

有同样失眠的大学生吗，睡不着可以聊聊天 互相安慰也好，谢谢

安眠药也拯救不了的失眠，吃了右左折腾的睡了不到一小时就醒了，醒了更睡不着了，今天阳后第5天，看来是攻击了我的睡眠系统

聊聊

周一断了一天药（曲唑酮片和右佐匹克隆片5mg和3mg），然后就睡不着，一夜没睡早上去了医院开了相同的药，撑到晚上六点半，不到七点就睡着了，中间醒了至少4次，睡到半夜三点起床，今天也一样，六点就吃了药，到现在还没睡着，现在就拿起手机在这里吐槽一下，六点半躺下，纹丝不动躺了两个多小时，我真的感觉生不如死啊

想戒 能不能直接挺 又怕更严重了 前几天就是停了就完蛋

这是我之前发的帖子，那时候号被封了用小号发的

怎么办？怎么办？怎么办？怎么办。？

想信再也不会有失眠的人了

我吃碌硝量有点大了，不敢在吃了，想换其他的，

以前吃艾斯唑仑就能睡着，后来吃三片都睡不着，上周一夜无眠，医生给我开了曲唑酮片加右佐匹克隆片，从周二到周一都睡得不错，昨天懒得再去医院开药，结果天亮了，白天还有事

几乎每天都是3点左右，奇怪。

两点多马上要睡着了，一激灵又睡不着了

我就算在床上躺着也睡不着，既使用安眠药也就睡一点点，我很想知道我为什么连困觉都没有了，我整个人都感觉不到半点困意，我也知道说太多也没用，也治不了，我该选择放弃了，如何结束一切

哎，有没有交流的小伙伴

4月5号那天发烧了，然后就一直整夜睡不着

今天是我失眠的第38天，自从车祸脑袋有瘀血，回家修养后，就开始失眠。家里人各种不理解，为什么会睡不着，出去干干活，不玩手机好好躺着就好了，我开始也以为这样，自从失眠后吃知道，不是这样子的，一般两天两夜睡四个小时，走路都打飘。我想过死。可是买不到农药，唉，今天开了药不知道怎么样，人不人鬼不鬼

如题。有没有很久时间，失眠的。

2mg就可以睡。1.5就睡不着

昨晚做了一遍五行健康操九点多就躺下了，尝试了吧友的方法，不强迫自己入睡，半睡半醒到十点半醒了起来上厕所，躺下继续睡，中间醒过来大概两到三次吧，一直做梦，七点起来还是困的要死，感觉越是后半夜到早上的时候入睡更容易一些，平时都是八九点起的，今天来开中药吃吃看，吃了一年焦虑抑郁的西药脑子都吃抽了实在不想再吃了

居然一整夜都没能睡着 我真的失去失眠这个本能了吗 好难受医生给我开的思诺思 我不太敢吃 怎么办呀又天亮了

昨天早上七点睡到中午十二点半，现在又睡不着了，感冒了，鼻子不透气，喉咙很疼。又要吃安眠药了吗

可以给我讲个故事吗

不知道干嘛好，叫天天不应 叫地地不灵。

失眠焦虑，心慌，躯体化症状！看了医生，开了度洛西汀和劳拉西泮。到底要不要吃，太纠结，一旦吃了，医生说就要吃一年。硬抗又好累。。。

有时候整夜睡不着第二天极度疲劳，走路都累，胸口难受，连续3天受不了了，安眠药又怕成瘾，大家最高失眠多少天呀？

昨天失眠，今天又失眠，没上班就是容易失眠！

我不知道我还能不能挺过来了 三四天了都是靠吃药勉强睡着三小时 现在躺在床上 因为我妈妈会在晚上8点给我打电话 所以我还不能吃药 等打完电话再吃药 但是我很怕吃药睡着了 再也醒不过来了 这也许就是我焦虑的原因

长达一周的睡眠不足让我处在精神和身体崩溃的边缘。四肢无力、脑袋昏沉、很困，但一上床，一闭眼就很清醒，好像形成了条件反射。睡眠不足会带来所有的负面情绪，会严重伤害身体。我清楚的知道这点，可我的脑子像个s，b它不想睡！我好同情我的身体，怎么被这么个猪脑子控制。

我已经联系三十四个小时没合眼了

今年3月中旬失眠了好几天，吃了褪黑素，加上调整改过来了，哪知道半年后再次失眠，心悸心慌，往床上一躺就害怕，心跳加速，一要睡着就突然惊醒，然后心跳加速，人要崩溃了。现在白天也莫名其妙的紧张焦虑。

前些年失眠很严重，非常害怕那种，完全不知道该怎么应对，对生活不再抱有幻想，几乎每天都活在今天会不会失眠的痛苦中，后来看了吧里的精品贴，勇敢了很多，找到了许多同病相怜的战友，情况也好了很多，但由于工作，生活压力大，遇到一些事情的时候，还是会失眠，这一失眠又是好几天，大部分时间几天就缓过来了，但很多时候，还是害怕，怕这一次过不去了，很消极，很无助，尤其是完全没有睡意的时候，死的心都有了，会感慨人生太苦

大家失眠用了多少年恢复的

问他有无有佐匹给开点声都无声，就给开了2块钱阿普

恨死强迫性思维了，最严重的时候我能从十二点一直想东西想到第二天早上六点，然后身体撑不住了才能睡着，安眠药是有用的但是好讨厌安眠药，也不知道为什么就是不喜欢吃，现在也得在床上躺个两个点才能睡着

还是不能停，太难受了

本人失眠几十年了，一晚上只能唾4-5个小时，但醒后第二天总是头昏沒精神，很困倦疲乏，什么事也不想做，也不想出门，有相同症状的病友吗？

失眠了，去医院开了左匹和思诺思

还伴有早醒真不知道咋办了

我甚至不知道我算不算失眠，但睡不着是真的，一闭眼就想很多没有用的东西，有一点声音都难以睡着。我在学校睡觉的时候一听到外面的鸟叫就忍不住去听，大脑无法想其他东西，带上了耳塞，又忍不住听自己的心跳，就是忍不住去感受自己的心跳的感觉。就好像强迫症一样。现在生不如死，不知道该怎么睡着。

楼主几年前失眠不小心沾上碌硝西泮片，到现在为止已服用长达5年，每天吃一片。最近了解到这个药的副

我本人以前一直都是躺一会就睡着的，很少做梦，一睡就睡很沉那种，但是最近开始就入睡困难，可能是熬夜多了，主要问题在于准备睡着时，就是临界与睡着和醒着的状态，然后有一点声音或者其他影响就会立马清醒，然后就要再次进入这种状态才能睡着，而且我一般都是想事情想着想着睡着的，我思绪比较乱，一会想这个一会想那个，没办法真正做到什么都不想，但是想事情想着进入那种状态的时候，不知道为什么脑子又突然反应过来，就行像突

头不舒服 每天缺觉 晚上10点下班 10.30吃药 一颗半劳拉半颗思诺丝 一点米氮平 镇静很快 但是入睡很难 23.20上了厕所 后面躺了比较久才 睡着 可能5 6点就醒了 7点起床上班

其实睡前就很困了，但是关灯闭眼后，确实感觉很快意识要飘走了，但总是又迅速被拉回现实。 反反复复。 不是哪里抽了一下，就是牙齿稍微上下嗑了一下，要么就是咽了嗓子，要么就是感觉大脑头皮一胀，胸口一暖，又把早睡的状态拉回来了！ 基本上1分钟内可以重复好几次这种状态！每次感觉要睡着了又突然清醒。

失眠两年睡着过两晚

我想去死，死了就不会这么难受了。为什么老天爷要这么折磨我。都几年还不好，人累了生病了都要靠休息恢复，为什么我那么累还是睡不着。为什么要我年纪轻轻的受这种折磨。我努力了这么久还是没有好。我不想努力了我想死。死了一了百了

右佐匹克隆断断续续吃了半年了，每天都是小剂量，半片，1.5mg或者1mg，这样长期吃对身体影响大不大！

从8月20开始可以自主睡眠了，睡眠好一段时间又失眠，这周又不好了，一周只有两天能自主睡眠。每次要入睡的时候，又惊醒了

连续几天失眠，压力积累很大，好烦，好累……

有没有中午午休，一趴下，脑子就胡思乱想，跟过电影似的，联想过去的事情，还会幻想没有的事情，停不下来，晚上睡觉也是入睡困难

失眠了，晚上一闭眼老是听到心跳声很大声，一直听得见然后跳一下身体就紧绷一下睡不着。导致无法入睡，一直睡不了。勉强睡着了之后，早上起来又昏昏沉沉的，再躺下也睡不着了。已经持续十多天了，从11.13号开始，就突然睡不着了，前面还好好的后面就一直睡不好了。之前失眠偶尔一两次还能自我调节，这次貌似不行了……好难受啊。我也没什么压力，目前居。家隔。离3个月了，也没啥压力。就是不知道为啥，是神经衰弱吗？还有救吗

不吃就睡不着，吃了有时候也睡不着。还有唑必坦和艾斯挫仑，还有阿普挫仑，多塞平，哎，整个一药罐子。不吃脑壳痛的一批。不知道该咋办了，有些时候我睡不着就给自己灌酒。我真的感觉，疲惫无助。

烦死了，

如题

我是一个高二的学生，我好像有妄想症，以前我失过两个月的眠，之后恢复了但我最近又失眠了，我总是在想科学家不是说过人是有潜意识的吗？我以前中午睡觉是爬在桌子上睡觉的，班里我同桌把脚放在我的箱子上隔着我的鼻子就一个40厘米的距离 我睡觉时总能闻着味，他鞋子有一段时间没洗，他比较邋遢鞋子也是黄棕色的，我就想他鞋子上是不是有灰尘，我的鼻子是不是也吸进去了，吸多了会不会出事，鼻毛也会黏住灰尘所以应该不会出什么事但

有没有人吃右佐匹克隆？我最近在吃

自己知道自己的问题，但一躺下心跳很重，脑子很乱，没有睡意。怎么才能走出阴影。因为连续不能睡，吃了一阵子右佐匹克隆和几天中药。脑子很不容易有睡意，即便是吃药半夜也会醒过来，醒过来后也是睡不着，脑子没有睡意！怎么才能让自己不关注睡眠，太难了！跪谢朋友们的分享！

吃了八年的碌硝西泮，因为要结婚备孕生孩子，必须戒掉才能要，，吃中药铺助治疗现在五个月了减到八分之一后再减出现严重戒断反应，又只能吃回八分之一，请问吧友们有长期服用氯硝西泮戒断成功的吗？多分享一些经验给大家，给失眠患者开碌硝西泮的医生真的没有医德，碌硝西泮像毒药一样

整夜的睡不着，翻来覆去，这种感觉太难受了，真是生不如死， 如果再这样，我怕我会坚持不住了……

不知道我这是作息紊乱还是失眠,白天要睡9个小时到凌晨准备睡就睡不着非得早上上午才能睡着

现在5点半了！

昨天睡了三个小时，今天白天都没睡，今晚又睡不着咋回事，见鬼了

我是做了一个噩梦就醒了～我们这里最近天气都没有晴天昨晚还在下大雨～这会好像停了～做了一夜的梦～刚才做了个噩梦一下就醒了～

过完年来上班，从刚开始的突然惊醒，早醒，到现在入睡困难，每次刚睡着，我的大脑再问我，你睡着了吗？然后我又醒了，反反复复，害怕自己会猝死

一个晚上没睡，起床背了一个小时单词，感觉更精神了，等会还得去上课

十几分钟半小时的看，好不容易熬到4点多，

我以前在家可以睡着 在学校睡不着 我在学校一直睡不着我就请假回家调养几天 我回家前天晚上在学校睡着了 我就特别开心 结果昨晚在家又一夜没睡 我心里就特别不是滋味 特别难受 吃了药也不管用 我现在感觉我快崩溃了 我该怎么办 我也不想乱想可是就是忍不住原来在家可以睡着结果突然睡不着了 就特别难受我就想不是可以睡着吗怎么现在在家也睡不着了啊 我就脑子的一堆关于失眠的事

没失眠之前睡眠很好的，只从住到吵咋的环境后，就慢慢的失眠了，每次躺床上要1-2个小时才能入睡，而且还会醒，但是醒了也能睡着，然后我就去医院开了右佐匹克隆，每天吃一片，吃了13天，刚开始不知道是安眠药，第14天在网上才发现是安眠药，网上还说安眠药吃多了有依赖性，我想一次性断掉，第14天没吃就失眠了，第15天白天还有点心慌，感觉肚子中间就像有鼓气没顺一样，请问这是截断反应吗？我要是继续不吃要多久能恢复以前

痛会随着时间好一点…..

还有吗，太重了，也不指望治好了

闹钟定的五点半，现在看来，不用闹钟叫了

已经失眠快一个月了，靠吃安眠药入睡，有时候吃了还睡不着，白天也不能睡，因为突然的不舒服住院检查，开始失眠，焦虑恐慌，自己把自己吓得失眠，

学生失眠好难受啊 反反复复的

实在不知道该怎么办了，失眠以来有半个月了，这半个月失眠时也能在两三点入睡，但今天是彻夜未眠，期间也去过医院找医生开过三天的地西泮片，那三天睡得倒是很安稳，可药吃完后症状没有好转，一躺到床上心脏咚咚咚的跳得很快，好像要蹦出来似的，翻来覆去的也平稳不下来，去网上查了一下说是焦虑症，可自己也不知道在焦虑啥，没有女朋友，工作现在来说也很轻松，家庭也没发生什么事，好像这焦虑就是凭空而来的，看吧里的精华帖说要

晚上失眠，白天上班，大家是怎么过得，有没有白天一起聊天的，一起熬着挺过白天

在床上翻来覆去睡不着，环境也不吵，明明脑袋已经昏昏沉沉了，却没有困意，哈欠连天，感觉是枕头的问题，枕着感觉好像哪里没枕住一样

晚上总是睡不着

凌晨3:25，还未眠

安眠药是失眠者最后的温柔，可我却连这最后的温柔都不配拥有

又失眠了，好难受😭

17年失眠，吃药吃了一年然后戒掉，好了！然后最近又复发了！躺在床上也睡不着，大脑思维特别活跃！脑瓜子还疼！稍微大一点的声音就能把心脏吓的砰砰跳，偶尔睡了一小时也是似睡非睡，有没有类似的同胞！

有没有感觉很困，但是躺床上怎么都睡不着的朋友？ 我每天基本上都是12点以后才睡着，然后3多4点左右就醒了，特难受😖

记录那些睡不着的日子

安全可靠

有点失眠，睡不着

来这娱乐下 什么都有

感觉失眠的10年了吧。以前睡不着觉都是闭着眼睛想着事，想着想着就睡着了。现在厉害了，想着想着是能睡着了，但是感觉脑子一直在运行，或者一直在做梦，睡眠很浅，有点声音就醒了。 后来感觉喝酒管用，从最开始的一杯到现在的一斤42度白酒，成了个酒蒙子，不喝醉了是很难深睡的。 前几天因为其它原因吃了几天的维生素B1和维C，竟然发现自己能睡到早上7点了。醉酒的时候有深睡几个小时，但是每天早上4点多就会醒。 所以今天开始尝试戒酒

在我确实感受到睡眠障碍的时候是去年开始的。 我很恐惧人群，因为一次在全校面前上台而发病。 严重的时候头疼的走不了路。 在那之后的每个晚上，我都睡不好觉 睡前：我控制不住自己的思想，尽是想些让我感到羞耻，恶心，头晕的回忆 睡着后：做噩梦。关于现实的噩梦。但其实只是现实中的琐事，却让我感到恶心。 醒来后：很难入睡，即便入睡也做噩梦。醒来还会头晕脑胀，头疼欲裂。 我的头疼近来在睡眠时期之外的时间已经不怎么会发作

我真救命，有一阵子了，好几天了，每天晚上睡不着，完全没有困意，都快忘了困了是什么感觉，也很久没有那种特别舒服的睡起一觉的感觉，最近都是俩点多甚至一直闭眼到天亮，我真的累了，睡不着想哭，我早就放下手机了，就是睡不着，怎么办

近一个月都是四五点开始才有困意，后面躺床上还得翻来翻去一个小时才能睡的着。 褪黑素吃了感觉没有用、各位大佬有知道可以快速入睡的法子吗？

我失眠将近三个月了，从一开始的第一个月彻夜不眠，到第二个月，几乎可以每天睡一两个小时，再到第三个月里的早醒失眠，也有几天会睡五六个小时的，但是大多数都是三四个小时，也会偶尔彻夜不眠，中间会睡一个多小时醒一次，一晚醒三四次，也有醒一两次，我知道这个是睡眠恢复的过程，所以我没有过分担心，就是它反复无常，有点着急，我之前有吃中药调理一个多月，发现吃药也没有解决失眠问题，会有困意而已，我就停药了，是在中医

失眠好几年了，吃半片睡不着啊啊啊，吃一片也要一个小时才睡得着

失眠反反复复 停药后睡眠恢复了有一个星期了昨晚突然又失眠

失眠复发的第二天，莫名其妙的就睡不着了，感觉就是有点烦躁有点害怕 脑子像浆糊一样不知道在想啥 静不下来

大哥大姐们，我想问一下，每天晚上十一二点开始睡，然后两三点就醒，然后就一宿睡不着是怎么回事，然后我就要白天补觉睡到下午三四点，然后晚上又开始循环，半夜两三点醒睡不着，请问一下我是不是白天补觉，补多了导致半夜醒，然后循环的，那我白天不补觉，然后挺到晚上去睡可以吗

不知道为什么总是会失眠是饿了吗，躺了两三个小时睡不着

又是彻夜不眠的一晚，会不会是肚子饿造成的

现大学学生 我一在学校就睡不着，整夜睡不着那种，很烦躁。一回家就倒头就睡，睡得特别特别好。 现在正月初五 我来学校这边上培训班。。结果又睡不着，这到底怎么回事？听到同宿舍的人睡觉的声音，真的是烦躁到不行，我也知道不能烦躁不能乱想。看会手机觉得特别困了，一放下手机闭上眼，睡意全无，脑子一个劲的乱想与烦躁。这样子重复已经3年了，因为考虑到药物不太好，所以一直没有吃药，有没有人给点意见啊...怎样摆脱这种状态 上

本人基本不怎么影响日常。

明明晚上半醒半睡，还多梦，白天还不犯困，精神得很，还不累，真不知这能量从何而来，中国之大就没

各位有没有什么类似的情况啊，突然失眠闭了一个晚上眼没睡，有没有可能是喝可乐导致的？有一段时间没喝了，昨晚喝了不少。害怕，本身就难以达到8小时睡眠，都是6 7个小时左右，今天又突然失眠

莫名其妙，最近不是挨骂就是挨打。 得了便宜还嫌小，呸

已经平静如水了，可昨晚依旧如旧。一夜无眠。

呵，就知道昨天考了六级 静默

你们都心情好吗？ 哎，觉得没什么意义，想死了。

一点睡得昨天晚上，感觉自己迷迷糊糊的，但好像又没有睡着，宿舍里有人睡得很晚，他关门把我震了一下，我去上了个厕所回来看下表三点了，之后才真正睡着，不知道为什么时间过得那么快，一下子就从一点到三点了，这期间我睡着了吗？？？

看图来好靓哦

就白天吃一粒黛力新缓解头疼 晚上不要求自己睡好，一切都好了 睡觉也不是多差

失眠恐惧，，马上要回宿舍了，心好慌😞

不是吧喂 已经很久没有失眠了 啧 难搞

毕业后一直从事伏案工作，不到两年颈椎就开始疼痛，后来颈椎左侧凸起一个硬疙瘩，经常头晕、头痛，恶心，工作状态下降了，失眠现象也越来越严重。自己用了好多枕头，都不满意，于是就打算自己设计一个枕头。 根据之前使用多个枕头的经验，我认为如果要缓解颈椎疼痛，枕头分区很有必要。一开始先在网上买了两个现成的枕头套，买了各种填充物，有荞麦壳、决明子、科技软管、天然乳胶颗粒等，还有助眠安神的植物花草（各种植物花草到

会不会玩完了

这是个什么情况想问，每天晚上都睡不着，强制性睡觉，不去玩手机闭着眼睛，几分钟就醒了，还会做梦，然后一直睡不着，我感觉自己没想什么啊，要熬到早上八九点这个样子，真的是熬啊，难受得很，心情也很烦，八九点才慢慢的睡得着，真的醉了，感觉坚持不住了，下午四五点还要起来，有一个多星期了，我才二十几岁啊，网友们求解！#失眠#

每天早上起来心很慌，眼很疼，一直有黑眼圈

又失眠，又要靠药物才能入睡，可能是频繁sy带来的后果吧！脑子里一直有嗡嗡嗡的声音，还是电流的音，我也不知道，总之我又没有困觉，就算有也无法入睡，有时要一两个小时才能睡得着吧，或者根本睡不着，这种日子什么时候能结束，还是能提前死了才好

现在是凌晨1点多了 明天早上7点还要上班 可是就是睡不着，想请假，怕又工资低，最重要会有人去说你，在工厂上班，如果不去一个月的工资又很少，最近身体是越来越差了，白天勉强的抗住自己不能倒下。今年26了年轻还能抗，等在年纪大一点我该怎么扛啊！从初中以来到现在每一天都在做梦，其实我都已经习惯了，但是最近有很多时候一觉睡一次醒一次然后是不同的梦，而且还是一些不好的梦，常常在噩梦惊醒，然后再无法入眠，最近人也白天没

知道吗？鼻子堵了。 明天不上班了，没意义。

怀疑自己是尿崩，不喝水尿量也很大，而且，很清，失眠能引起尿崩吗，吧里有症状相同的吗

最近大概是没休息好，今天早上六点突然就醒了，整个后背酸痛，还有点心慌的感觉，感觉心脏酸酸胀胀的，胸闷气短，总是需要深呼吸，但是去查了心电图，b超，血常规，心肌酶，都是正常的……这是啥情况啊#焦虑##失眠#

今天喝酒了，从九点睡到了一点，自从一个星期前的某天失眠了，学习了吧里的贴子后，一直让自己放松倒是可以入眠，可睡前的紧张始终存在，好像越来越严重了，不会以后都睡不了吧，想不到一个30岁的大叔会岀现这种情况，那种不被家人理解的痛，最近老有轻生的念头从脑海里冐出来，可是小孩还小，老人已老，我该怎么办，有没有从深渊爬出来的前辈，可以告诉我答案！

经常失眠，身体变得越来越不好，我却无能无力，因为失眠无法根治，只能控制。很多个夜晚，想睡意识却一直清晰。就那么瞪着双眼，看着钟表转了一圈又一圈。

睡不着

睡不着

个人经历: 应该在整个贴吧算是比较惨的了20多岁最好的年龄，想想同学朋友都在奋斗，自己每天浑浑噩噩真的很急。 我从高一开始失眠，迄今大学毕业一年多了。第一次失眠并没有在意，我记得我们早上6点半早自习，5点我就跑步去了，为了精神的听课，上自习，可是第二天我还是没睡着，我开始重视，开始害怕晚上。然后我才真正发现，我真的得了失眠。学习成绩一落千丈，渐渐的不去上学。为了我父母操碎了心，去了很多大医院都无济于事，父

睡不着的宝宝过来签到了，我要睡了，如果睡不着两点我再来

连续好几天没怎么睡觉了，这一天头疼的都快要炸了，真难受啊

不知道这次又要持续多久，永久脱敏真的不可能啊！

一会说

天天睡不着，可能因为太闲了不太累。

四个月前吃过半个月左右的米氮平，把睡眠调回来了，慢慢摆脱了安眠药，但是一个多月后复发了，可能还是血液浓度不够。前两个月吃阿戈美拉汀，效果不好，一点都不催眠，而且还得加安眠药才能睡五六个小时，自己又吃回米氮平，前三天吃了还是觉得困困的想睡觉，自从上周六加了草酸艾思西酞普兰后（遵医嘱，每天白天吃），晚上吃半粒米氮平已经不催眠了！我的天，强效镇静的米氮平居然对我没有催眠效果了！吃完都没有困的睁不开眼想睡

安眠药耐药全国第一名，每种安眠药吃一天就耐药无效，无药可吃，太痛苦了

三天只睡了十三个小时 然后躺着一天 好不容易睡着了 一天 昨天晚上又一宿睡不着 这段时间总是这样 感觉自己要没有了 有没有那种失眠群 或者说怎么办啊 很难受 第二天还要出门和别人玩 真的受不了 感觉都不想动放鸽子又不好 去年2月份开始的 到十月份 十一月十二月中旬是好的没问题 现在又开始了

死了也好，也算一种算解脱吧

大家能说说为什么会失眠吗？一起聊聊吧

烦躁不安

这么多年睡眠状态时好时坏的，失眠反反复复，最初失眠我记得是通宵了，然后就很在意这个事情，最后越来越恐惧睡眠，好烦啊！虽然看了好多方法，也试过药物治疗，但心态还是转变不过来。#失眠#

之前有记录睡眠 因为自己懒 有停掉 现在每天都是似睡非睡的感觉 多数日子是不吃药的 睡眠很差 没有深度睡眠 怪我自己没有坚持服药 每天磕一点米氮平 熬不住了 鼓起勇气 今天去了精神科 给医生说了我的情况 没有太多建议也是开药20天 奥沙1颗 曲唑同半颗 吡唑坛半粒 今天开始吃药 看是否能改善睡眠 后面我问医生吃氯肖西半 和喹硫萍 怎么样 冷笑了一声 我是不会给你开这个的 我说凭你的经验诊断 都听你的 等多久复查 吃完了要来开药吗？敷衍的

有没有入睡身体各部位都抖动的，很累一抖动就睡不着，觉得很严重了，不知怎么办？

嗜睡 .... 不吃了剩两盒

每天晚上都睡不着，闭上眼睛也睡不着，没有一点困意，入睡困难加上耳鸣还是脑鸣，我也不知道，从2月份开始到现在，我现在完全只能靠安眠药了才睡得着，看了许多帖子，我猜大概睡不着的原因吧！神经衰弱再加上植物系紊乱什么的，这些病根本就治不了的，除非有特效药，否则真治不了，不然也不会有人失眠十几年吧！我应该刚刚开始，但我想结束生 命 吃太多安眠药也会有耐药性的，但不吃不行，对吧！

你忘了吧所有的甜美的梦

还有人吗

基本上失眠的时候就会来看下这个吧，怎么说发帖的时候也失眠的上一次失眠是倒下去之后过分的关注呼吸从而失眠，今天就是过分的关注心跳从而失眠，之前暑假的时候也经常失眠但总归一点就是睡不着不知道为什么每次都是三点之后才睡得着，实际上失眠这玩意我一年前就有了那时候我记得是五月份到7月初的时候基本上没有那种倒下去就睡得着的时候，都是挨到两三点才睡着，我知道贴吧肯定有很多和我相似的，说实话我也曾回了几个失眠的帖

吃安眠药浪费， 不吃安眠药头疼。

如题 记录失眠 失眠水贴

好不容易走出入睡困难，和失眠，因昨天的一次失眠，现在躺床上又开始紧张，过分的关注，好痛苦，希望这一次仍然可以走出来，愿姐妹，朋友们保偌我！

又整晚一点睡意都没有

昨晚一夜没睡，今晚还是失眠，啦啦啦啦啦啦啦～

不知道还有没有没睡的8u，想聊聊天

如题，今天去给我爸配药，氯硝西泮片太便宜亏本而停产，给医生愁死了我也愁死了，已经成瘾，不知道能不能成功换药

这一星期以来，终于发现其实我能睡着，但就是睡前紧张害怕，看见床都紧张！

宿舍大哥睡得晚醒的早 早上还精神抖擞的 究竟是怎么做到的？ 晚上11点熄灯后 还玩到手机到12点 然后早上6点钟就醒了 开始做功课 因为他是学佛的 然后八点去上班 而我困得要死 大早上还被他吵醒

昨天也是失眠了，早上5点睡了一会。今天又失眠了，不知道能不能睡着，睡不着打算把周二的课请假了，周三的课也请了得了

到了七点，拿着枕头小被去单位打盹去

我从一个星期前突然的一次失眠开始，一直睡不好，但每天可以睡五六个小时，问题是现在心中仿佛有根刺一样，难受整天想着失眠，睡前很着急，担心，有没有同样的朋友，讨论下该怎么办

我其实现在想想除了第一个晚上只睡了一个多小时外，其它几天应该不算失眠，只是睡睡醒醒，然后就多了一个毛病总怀疑自己没睡着（其实爱人说睡着了）然后就是入睡前比较紧张，烦？有没有相同的朋友，中医能治不！

唉 从去年一月开始自己吓自己受了一阵子刺激就开始间歇失眠，之前从没觉得睡觉是难事儿 时不时就失眠，后来吃中药 看病 好了，几个月没犯了，最近又开始了。之前是困的很但一睡后脑袋就麻，现在是根本不困想这个想那个啥都想，睡着了也经常会做梦 好烦啊真的

4.5点钟后就会醒，但还是很困，只要带耳塞就会这样，不带耳塞在家里谁觉就自然醒

有没有人和我一样，睡觉时有声音就睡不着，即使声音并不大，很羡慕别人倒头就睡，在学校宿舍睡只能戴耳塞，效果一般，只能保证睡觉时不会被某些动静吵醒，最近几天还失眠了

从幼儿园就不午睡 高中无论多累都要躺好久睡着 看医生就是中药西药 心态好 环境好 生物钟 但是p用没有

睡不着睡不着明天还要上课

患有入睡困难三年，现在到晚上怕睡不着，打呼噜外放抖音的宿舍更是恐惧，试过好多方法 体检身体没有任何问题，看过北京心理医生（开了佐匹，乌灵还有个抗抑郁的具体叫啥忘了），现在药停了失眠又来了，医生说心理暗示太重，让我调整好心态，可是谈何容易呢。 在家里还能好一点，起码晚上能睡着，有人说失眠就是心病，如果有记忆删除技术，我真想删除失眠这段记忆。 家里总催

午休要控制时间，晚上不能看书，越看越精神

以前总是失眠，应该有很多年了吧，知道思诺思是前年住院，晚上实在是睡不着，给医生说，医生给开的轻型安眠药，后面一直去医院神经内科开，一次只能开一盒。上个月阳后睡眠也是很不好，因为怕吃多了对脑子不好，最近每天半片思诺思。吃了四五天了。昨天尝试不用药，又失眠到晚上三点多，最近新冠后遗症有咳嗽也没有完全好，睡眠很重要能增加免疫力，我这还天天失眠，这如何增加免疫力😂😂[图片]

难道有抑郁症，如题，这是不是病啊，起来后趴在桌子上就能睡着，躺在床上就睡不着，有的时候好想身体是个手机，想瞌睡的时候直接关机

我刚刚失眠了将近一个星期，中间靠安眠药续命了一天 坚决不吃第二天，怕上瘾，中间戒断反应了一天，今天自己睡着了，真的太舒坦了。但过程是真痛苦，身边很多人理解我，说我二十出头的人不应该倒头就睡嘛，太气了，失眠要是这么简简单单就解决了就好了，所以我来到失眠吧，我发现失眠的人是孤独的，因为身边的人都睡着了，孤独的人报团取暖才是正解。

有跟我一样情况的吗，医生开的半个月量。 每次一粒让我吃完再去复诊，头几天还好半个小时到一个小时能入睡，第四天开始吃完入睡还是变困难， 有的时候几个小时都睡不下。 稳定情况下也只能睡七个小时左右，睡眠质量也不好，第二天起来副作用口特别干，渴。脑袋很涨的感觉神经紧绷。

吃中药先有效果，现在没有效果了。我是焦虑引起入睡困难，连续几晚都没有怎么睡。

有多少人没睡的？

差不多新冠阳了几天后，盗汗。然后睡觉老是频繁抽动一下，有意识我控制不住。抽个半小时太累就睡着了。可能持续了两三天就好了。直到年30，肚子一直叫（后面查出糜烂性胃炎）我当时很担心自己得了什么大病，又开始抽了，抽了一晚上。只要一闭眼想睡，时不时就抽动一下。后面还是会抽，没那么频繁，幅度也没那么大了，就是容易早醒。平时差不多两点醒，又睡，容易做梦，隔一个小时又醒。最近几天更变态了，我一醒来发现下面小jj居然

我从小就怕各种身体不适，最害怕呕吐，其次是失眠。如今我更害怕失眠了，我害怕失眠后的转天拖着疲惫身子上班，然后各种反应迟钝，各种瞌睡。我不是每天都失眠，但只要一失眠就是彻夜无眠，例如我今天彻夜无眠，转天上班就像得了绝症悲观的要死，转天的晚上就困的如婴儿般沉睡，在过两天积攒能量后，积蓄彻夜不眠，下面我来讲讲我与失眠的故事。

知道失眠是心态问题，但心态调整老反复，都对自己没信心了😭诚心找一吧友，互相鼓励，目标不是成为不失眠的人，而是一起成为对失眠看的开的人，即使失眠仍然积极生活的人，不给睡眠设限的人!vx:18563956645

我想睡觉

为什么我一直失眠？为什么？为什么？为什么？耳朵里那种嗡嗡嗡的声音，我已经够烦的了，睡觉毫无困意，甚至只能闭上眼睛，闭目养神而已，就算吃安眠药也没用！够了我想结束了。

吃了安眠药，也不怎么好，到晚上睡觉的时候，宿舍也吵得很，而且这个感觉脚扭来扭去都不太舒服，就像脚抽筋一样，手指有一根又肿又痛，我现在已经不抱任何希望了，去医院看了很多次了都没用，然后上网搜索了一下，感觉是不安腿综合症比较符合我现在的症状，就是左边这只腿上会抖动，然后麻痹，说痛吧，也不痛，就是感觉会影响睡觉，所有的注意力都会在腿上，

今天第一次去医院开药 医生真的不好讲话

今年28，还是没有自然睡眠，两年多了，还是一直再吃药，不打工无生活，不甘心这样耗着，又看不到希望，想脱苦海

吧友们你们好，我是2019.3.11号突然失眠的，前两天早醒都知道凌晨3-4点就醒了，第三天去医院开的右佐匹克隆，头一天吃了一片睡着了，第二天上瘾，晚上没吃，但是睡不着，看手机查了一晚上怎么治疗失眠，整晚没睡，第二天精神崩溃了，去的郑州大学第一附属医院，一开始开的复方地西洋2片，每晚睡前吃两片，但是吃了10天左右，还是睡到4点左右，每天半夜都看表，心里着急，又去医院，医生说我比较注重睡眠，又让我只米氮平每晚睡前一片，

主要还是心理问题

九点多睡了一下，十一点多醒了，然后就再也睡不着了，早上六点要出门，现在三点多了，估计也不用睡了，外面泥头车噪音太大了

阳完康复后，在单位突然就睡不着了，晚上闭着眼睛乱想，就是翻来覆去睡不着，回到家后，就能睡着，以前也不是这样的啊！常年在单位，一个月回上8～9天家！有没有和我一样的？

去年八月份新冠阳性过后失眠的，从退烧之后就开始失眠，睡觉的时候觉得特别热，肚子咕噜咕噜的，除了难受睡不着之外，四五天只睡了不到十个小时，而且丝毫不困！每天晚上就是干躺着闭着眼到天明。太难受了！！！！！ 后来找的一个叫做周长陈的院长，调理了半个月的时候睡觉就比较踏实了，现在基本上可以安稳入睡6个小时了，真的没经历过失眠的人别说这很舒服！真的很难受。 然后昨天开始发热，今天浑身酸痛，不会又要重复一遍吧 建

大家能说说为什么会失眠吗？一起聊聊吧

高中生是不是普遍失眠啊？

太难受了！

因为晚上习惯性起荨麻疹，我一时不知道到底是因为荨麻疹太烦让我睡不着，还是说因为我睡眠质量不好所以才长荨麻疹还是说它俩事衔尾巴的蛇。 到了睡觉的时候，连看白天最催眠我的书都觉得精神百倍，这是叛逆因子觉醒了嘛。 晚上睡不着，白天醒不来，真的有一种摇疯掉的感觉

唉，心事重重啊

各位大大有啥建议严重失眠，每天晚上2-3点还睡不着，眼睛睁不开，但脑子很清醒，难受的不行

昨晚又一整晚没睡觉，一直闭着眼睛，吃地西泮片也没用，还感觉心脏有点痛

请问你们睡觉有没有睡得特别晚的？然后就是整晚做梦，第二天精神差

本人失眠史不长不短 从初中开始失眠 一开始是连续失眠 比较严重偶尔彻夜 到高中之后间歇性失眠 到大学之后遇到事情就会失眠 平时睡的比较正常 但真的一遇到有什么大事 比如考试面试 提前几天就会像公鸡打鸣一样准时开始失眠 怎么试图睡都不好使 完全忘了人是咋睡觉的（明明平时可以正常睡着💤） 整体来看好像失眠状况随着年龄增长在好转 但是发展为了一种条件反射式的失眠 问题在于为什么失眠好几年了 每次睡不着还是不能从容不能自洽

高三焦虑失眠一年，大学晚上睡觉好了 午觉睡不着 现在考研又变成高三了 服了 前两天秒睡 这几天睡不着

每天耳朵响个没完，晚上更厉害，好久没睡个好觉了。烦死了，看啥都火大。咋能一觉睡到天亮。有人来给我一百砖拍晕睡到天亮吗！

失眠啊，睡不着。有没有能聊聊天的。

有问题吗？ 网上搜不到什么具体的东西感觉 比如我睡觉时间是4点到10点或者6点到12点

高中生 焦虑 失眠 恐惧 怕s 医院开药劳拉西泮和抗焦虑 记录一下在学校的睡眠 设备oppo watch 实际时长可能偏差半小时左右 今天回家也不知道能不能睡着了

今天最后一次，明天最后一次吧，以后再也不熬夜了。

世上无一道不是天道，世上无一道是天道。天若欲灭我，我无可奈何。天若让我死，我不得不死。但请不要这么捉弄我。 失眠已有数日，最近在每个漫漫长夜里躺在床上干熬着，就是无法安睡，一秒钟也不行，身心已经疲惫不堪，脑袋也是浑浑沌沌的。 虽说失眠原因可能是自己想的太多，导致晚上无法入睡，但我也克制自己不要乱想。我也希望自己睡着，但就是睡不着。脑子到底有没有乱想？我自己也不知道了。如果说还是因为想的太多而无法睡眠

我晚上睡得着 但是2点左右就得醒一回，然后断断续续的，而且最近才犯，之前睡眠都很好

2片一点用也不管呀

焦虑

09年毕业到现在，作为一个连续创业者，好像也从来没怎么休息过。 为啥会是一个连续创业者？那不就是没有一个项目成功。 不过还好的是也没什么项目是非常失败，把自己亏到爬不起来的那种。 以前读书的时候从未试过失眠，然后工作的这十几年，也是几乎未有哪天是安然入睡。 人生可能就是这样不断的折腾又折腾。 从金融行业跳去汽车行业，然后又跳回金融行业，直到去年彻底跨行到给慈善机构做运营，又是一个全新的挑战。 我给他们做了一

感觉胃也特别难受，真不知道该怎么办了，就是睡不着觉，从小学到现在一直都是，经常失眠，好痛苦啊！

难受死了，有时候感觉活着就是受罪，正常人不是说需要半个小时就能睡着了吗，我至少5个小时起步，每天老早就上床睡觉了，要到三四点那样才勉强睡得着，早上六点起床一天就睡两三个小时，而且这两个小时多梦，睡眠质量也不咋地，感觉都麻木了，怎么办啊

舍友几乎每天晚上都打呼噜磨牙，我本身就是个睡眠浅的人，一有点动静就睡不着，他们倒是睡的挺香的，只要我自己一个人睡不着，每天晚上如此，好几个月了 ，和班主任说我先去空宿舍住，学校里不让，我去教室里睡，我自己很害怕，而且我们学校四面环山，想出去租个房子也没有地方，我该怎么办？真的太难受了

天天到半夜都睡着 脑子里一直胡思乱想 唉不想当穷人了 当个穷人觉都睡不好，一躺床上满脑子就是想乱七八糟的野路子 无语死了 谁跟我一样？

失眠快疯了 好几天都睡不着 精神都有点恍惚

失眠在医院开药好开吗

开导开导我吧，这个坎不知道怎么过

本人13年开始因乙肝吓到失眠，后面吃西药中成药都不见好，中成药吃了一年！后面还是看精帖里面慢慢好转的。失眠后 每次要入睡的时候为什么我的头会左右抖动 睡一次要抖好几回。你们会吗？看好多都是生活压力导致！可能都不会。我是吓到的 不一样吧？到现在8年了还是睡眠不正常！一有心事就睡不好！要是当天心情好没烦心事就可以正常睡眠

之后刷手机刷到了这个时候，明天还要起大早，还是没有困意岂可修，感觉要化身蝙蝠战士了

上边打嗝，下边放屁，嗓子堵

因为大姨妈过量了 直接失眠了

不知道是后遗症还是啥，也有可能是要考研了加上这狗屁专业屁事很多，每天晚上大脑活跃的很，脑子里一直都在胡思乱想，一整晚睡不着觉，感觉很清醒，胸口也很闷痛。 药房开了点复方地西泮片，第一晚有点效果，三四点就睡着了，第二天晚上一点效果没有，甚至不如不用。 有什么建议吗

现在想换成中医去做针灸，不知道效果怎样

这种情况能不能吃助眠药啊，实在顶不住了，每天躺床上几个小时都睡不着，第二天也很早就醒了。楼主才二十几岁，过两天还要去考试，这种状态怕影响到考试前一晚的休息。想去医院开点助眠药物了，不知道有没有效果和副作用啊？

吧里都是卖药的了，我们这些失眠的人已经够痛苦的了

这两天年底出货焦虑了，昨晚居然一晚没睡。失眠的n次方，习惯了，

一整天都很困 上白班中午咪了一会 晚上回家了也是很多8点吃药就躺下了 大脑神经也很紧绷 在床上躺了好一会才睡着，23点多醒了看了一下手机 接下来似睡非睡的躺到9点 脑子胀的很 很困 没有深入睡眠的感觉 心情不是很美腻 气色还不错 头胀 感觉大脑不会睡觉了

4月份基本一半的时间是失眠状态，每次入睡不是没有睡意，而是快睡着时总会不自主的抽动抖动，然后就惊醒，连续几次后睡意全无，中间吃过中药，感觉作用不大，从4月下旬到5月上旬，入睡可以了，但是经常会醒，经常一晚醒3次，到4-5点醒就睡不着了，现在基本上都是11点睡觉。最近两天又得了亚甲炎，晚上发烧，吃了退烧药后，感觉有睡意了，又被抽动抖动弄醒，持续了两天了，感觉4月份失眠的感觉又来了……

又是一夜无眠，我失眠时感觉自己并没有遇到工作压力或生活压力，而是一躺在床上就感觉自己的心脏和脉搏在跳动，感觉身体怎么躺都不舒服。太难受了，七天有2个整晚无眠了，快要疯了

有到现在还没睡着的吗？

从昨晚11点到现在，一分钟都没睡着过。。。

哎烦死了 连续20天失眠 天天睡一两个小时 感觉自己快废了

褪黑素，泡脚，喝牛奶都没用，黑眼圈好重啊。。。

一直睡眠都不好，今天从晚上两点半睡，脑子一直很清醒，躺在床上翻来覆去睡不着，然后就告诉自己，什么事情都不要想，可是越不想，感觉脑子很清醒，提醒自己要赶紧睡，不睡又要彻夜不眠了，又觉得脑袋空空。可是在一片漆黑的房间里面，觉得一片茫然，莫名的担忧，又在害怕睡不着，睡不好，心里又感觉到不可名状的不安。所以到后面真要睡的时候，不是感觉到床让自己不舒服，就是觉得这天气半热不热的，吹风扇会不会着凉感冒。就这样

今晚无法入睡 无意发现这个吧 以为自己才是那个可怜的人 没想到还有这么多朋友跟我一样的遭遇 我的失眠应该是从2010年6月开始的吧 其实那时我读大一

晚上睡觉时很焦虑，感觉压力很大，想到要珍惜时间努力去奋斗，辗转反侧凌晨三点才睡着，第二天七点起来上班，坐在公司办公室晕晕乎乎，每天日复一日的疲惫状态，不敢与人多交流，觉得自己脑子不太好使。一天的时间又浪费掉了，晚上回到家里又开始玩手机逃避，然后睡觉的时候又开始焦虑，思考。如此往复，已形成了一种习惯。真正应该珍惜时间的时候不珍惜，不但不珍惜晚上还要浪费宝贵的时间思考自己不珍惜这个事情，导致第二天白天

我真的好想睡觉。 我基本上因为熬夜都要2-3点才睡，可是入睡很困难，基本上入睡要30分钟甚至更久，我每天感觉没什么压力啊，现在大一学习也挺轻松的，一睡不着我就很烦，一烦我就感觉气到要爆炸了，我真的好想早点睡觉，有没有朋友给这建议啊

4个月了每天入睡困难，睡眠多梦强行熬夜，会猝死吗？

好不容易考上了老师，再过半年就转正了，却来个失眠，呵呵，每天都这破样子，从一个正常人变成了这个鬼样子，这几个星期就算晚上不睡白天也照常起来给学生上课，谁知道我有多难受，马上寒假了，我要是还没好连个工作也没了咋办，想着幸福的生活刚刚开始，谁知道竟然是噩梦的开始，如果辞职了难道在家坐吃等死？如果不辞职我感觉身体真吃不消。都说让我在家养养身体，可是一个月在家待着可以，两个月什么都不干，估计到时候就真疯了

胡思乱想真要疯

悲催的人生，每天靠吃安眠药生活，前胸连着后背疼，我太惨了，要不是失眠，我该多好啊，会有美好的人生，美好的前途，现在我感觉一无所有，失眠毁掉我的一切，我随时都有轻生的想法

阿普以前半粒就好了，现在加到8片了没啥效果难熬呀

睡了个把小时又清醒睡不着了，真是漫漫长夜难熬啊

现在吃两片劳拉西泮都睡不着

距离上次失眠有一段时间了不明白为啥今天又睡不着了，想睡睡不着好难受

简直无语，谁有没用的能暂借一下吗，大不了把屁股撅给你

我是快睡着了。迷迷糊糊的时候就感觉身上一个部位一抖就把我抖醒了 然后再睡再抖一晚上啊 然后就算喝

没睡着，然后昨天开始紧张，现在一看到床就紧张，家人们，好困，好难受！我好害怕会死于失眠，或者变成神经病！

53岁严重失眠.没觉.头疼.吃啥药也不管用😞

还是入睡困难

我没票你，我现在就是跟你说的这些收入，淘宝店没什么生意，每天发多少你大概看的到，我也很累，不管身心还是精神。

很多年入眠困难了，因为自己从小就在温室长大，进入社会看到了很多不公，很多扭曲的人性，想对抗又没有那么多手段，过分焦虑沉思内卷，让自己入睡很难，看了医生还是只能靠药物缓解，随着时间推移，药量也在加大，有时候看到药都反感恐慌，啥时候是个头，哎。

我才35岁，就已经神经衰弱了。这个毛病是在五年前就有了，也就是三十岁的时候。我在以前是个睡觉很香，也很爱睡觉的人，没想到有一天会失眠，也不会想到在年纪轻轻的时候就靠安眠药睡觉。我是个心特别小的人，心里什么事也放不下，我也知道这样不好，可我也无能为力，只要有心事就会像放电影一样在脑子里无限循环，不是我想不去想就不会想的，很多时候就会钻牛角尖，怎么也出不来。这样的性格让我年纪轻轻就得了心理疾病，我在几年

失眠半年了，体重下跌正常吗？因为家人生病后，就有了失眠焦虑症，压力太大，

从没想过失眠这种事会发生在我身上，可人生中难以预知的事很多。2008年是中国多事之秋的一年，在这样的大环境下，我

今天是我失眠的第六个年头了，时好时坏，现在又开始严重了彻夜不眠，我已经两个星期没睡觉了，不断的调整自己的心态，可白天的状态就是困，浑浑噩噩，想睡上床却又睡不着，这种痛苦没有失眠的人永远无法感同深受，跟妈妈聊天告诉自己真的快撑不下去了，妈妈让我坚强，说会治好的，无数次想放弃自己的生命，太痛苦了，看不到希望，害怕一辈子都是这样，永远好不了，可是刚生完孩子宝宝今天才39天，想想如果我就这样走了孩子以后是不

米氮平，喹硫平，氯氮平，氯硝安定，右佐匹克隆，米那普仑，思诺思，所有强效安定吃完晚上照样清醒，同时加几样结果也是一样。可能是失眠的最高境界吧。

最近学车科目二，我笨家里挺大的很焦虑，每天晚上都睡不着，这几天要么就睡三四个小时，甚至是通宵白天还得去练车，白天也不困，但是下午反应很迟钝，怎么办，我现在已经看开点了但是还是睡不着，刚下午回来的时候睡了两个多小时现在又睡不着了，愁死了

睡一好觉第二天就失眠一整天。

很想睡觉但是大脑就是很活跃，今天还是满课😕

我是一次严重惊吓突然引起的失眠。大大小小的医院走累了。中药，西药，中成药陪伴我十四年了，吧里

"我能理解各位的心情。事实上，我这段时间也处于失眠状态。

但来到这里看到大家的都是这么悲观的留言。还是出乎我的意料。

我的家族睡眠普通不好"

自从得了新冠我天天失眠

我讲讲我的经历从上学家里人妈妈对我很苛刻，没有自由，让我学习，我就越想玩，上学的时候都是属于乐观开朗，觉得只要自己身体健康，其他都是小问题，比较疯疯癫癫搞笑，然后经历高考失败，家长也每天说我，但是我都自己自愈能力比较强，找了学校上了一年就自己去上海打工，这个时候都是属于睡眠比较好妈妈找人关系让我去军校让我回来了，在家等待一两年每天玩，有了一次性生活然后无意看到了艾滋病，当时我刚好发烧，开始恐艾滋病

失眠真的太痛苦了，对人的损伤太大，特别是精神层面的，是发自内心的恐慌和无助。 本人与失眠斗争近20年，到现在也没办法对付这个折磨我半生的恶魔。第一次失眠是高三，高考前三个月失眠了，失眠的毫无征兆，连续睡不着近一周，我到现在还记得很清楚，半夜的时候听着寝室其他同学的睡觉声音，我一个人在楼道里来回的走。一个周几乎没睡着过，之后失眠就赖在我身上了。不过上了大学后失眠竟然好了！直到参加工作后，有了孩子，工作压

睡不着的出来聊聊天啊

睡不着出来聊会

有没有同样治好的吧友啊给我点信心

谁有失眠病友的微信群？拉我。

怎么都睡不着。好难受好难受

大家以开放的心态，一起探索 失眠的非药物疗法，用心理疗法去解决睡眠问题 长期依赖安眠药的戒断方法和历程 佛教的修行方法对于睡眠问题的启示和帮助 长期失眠会引起焦虑和抑郁的情绪，如果出现焦虑和抑郁失眠患者应该如何面对 失眠久了肯定会对社会功能有所损害，失眠患者如何去面对工作就业，这个问题也可以奔现，一起创业什么的。前提是失眠的状态必须控制住。 如何在失眠的状态下保持生活的自律，每天坚持运动，工作，照顾家庭。

你说我好好听

我们这里以为疫情封了快半个月了

有没有小姐姐小哥哥想给别人讲故事的 来个人帮帮我吧 想听别人讲故事

又是失眠的一晚

还有没有人

有一点声音就失眠，工作压力还特别大，感觉活着都没意思了，太难受，有人聊天吗，我是一点声音都不能有

失眠有吃过富马酸喹硫平片的吗？医生给我开了2盒，不知道有没有依赖性

才换的这个药，个人感觉吃完不如apzl好，甚至不如右佐匹克隆好（克隆除了苦之外没啥。）唑吡坦吃完做梦太多了，而且第二天起来回头痛。开了三盒不想吃了...

有没有失眠天天喝酒睡觉的

最近失眠又来了，实在受不了去了趟医院，医生给来了几颗多塞平。之前没用过这个药，昨晚上吃了四分之一，今天起来人特难受，全身无力，头晕！以前吃其

有没有失眠肾疼得？

我感觉我一睡不着就心跳加速，全身发热，一想到明天还要上班现在都没睡就更难受😣，有没有一样的

今晚12点吃的一粒思诺思到现在也没睡意

我高二开始失眠，一直失眠，反反复复的失眠，一段时间好，一段时间坏，把我折磨得，因为这个很多次有轻生的念头，我现在29岁，失眠好了几乎半年了，也不是完全好，但是很多时候都是好的，睡不好时候也不会焦虑，如果需要跟我谈心的私我➕微信，我也不是专业的，也可能对你提供的建议没什么帮助，但是我会尽心，治不好也别喷我，我不收钱不负责，更多的是谈心，也不能做到秒回，因为我有我的生活

我还没睡

有没有易醒的，一小时醒一次，一晚上醒好几次…

有吃黛力新的吗？进来聊聊

吧里有没有因为失眠做MECT的，单纯失眠症，不是抑郁焦虑的失眠，我已经严重到被建议做电休克了

如题，最近不知道咋了，一躺下就想咽口水然后烦躁睡不着！！！好几天了无法缓解。。。怎么办呜呜呜我是不是得了神经病

有没有谁一睡着就惊醒的，每次都是刚快睡着身体一惊，一抽动，然后就没困意了，一夜重复很多次，但是喝酒之后就没有这种状况出现

隔壁一直有噪音，导致睡不着了。有和我一样的嘛

3年前突然失眠，一个星期日夜都没睡着，心跳加速到以为自己要死掉的那种，实在熬不住了，去了医院照心电图，结果是没有问题，然后转心理睡眠科住院，接下来就开始漫长的吃药之旅，医生判断是有抑郁和焦虑症，开的药有4种，右佐匹克隆、盐酸帕罗西汀、奥氮平片、奥沙西伴片，住院一个星期后，就开着这4种药出院了，然后按照医生的安排吃，3个月后停掉奥沙西伴片，再3个月后停掉奥氮平片，可能因为吃着药，睡觉都可以了，心里不会想失

有没有吃盐酸曲唑酮入睡，白天晕乎乎的吧友？？ 我晚上一般吃两粒。

怀民你睡了吗

有没有晚上睡觉能听到自己心跳嘟嘟声，翻来覆去睡不着的网友，

基本上已经两周了，每天晚上睡不着，好不容易睡不着还醒的早，睡着了也全是梦。 但是我从小睡眠质量就不好，以前虽然也有失眠症状，但是都没这么重！！不会连续，就算一晚上都睡不着第二天也会睡着，但是现在就是一晚上睡不着，第二天晚上也不好，而且我是从小就睡觉有一点声儿都睡不着的那种，也不能有光，前几个月动过手术，因为睡不着医生给开了安眠药，但是也没什么用啊，睡3小时就完事了，吃过安神补脑液，维生素b族，养血安神

由于本人天天上夜班，白天睡不着天天吃佐匹克隆一天两颗，刚吃完不瞌睡，脾气还暴躁跟对象吵架，逻辑混乱，异想天开，不吵架的时候感觉整个人都是软的特别舒服，就是吃完药的醒来的时候人有点呆呆的，平时还流口水，经常梦魇请问吧友们我这是正常吗还是这药不能在吃了，谢谢

有没有一刚刚入睡就惊醒的，刚要睡着又醒了，反反复复，真的很烦！

睡不着来找我

吃了几年有没有人和我一样到最后抗药 一天吃 2.3颗都没用

你们有没有快要睡着马上四肢某个部位抽动然后把你弄醒，整个夜晚往复，我已经有4天了感觉完全没睡，各位吧友有类似情况去医院检查了的吗

现在变成整夜浅睡眠，无法深睡，半夜会醒来几次。奇怪的是，每次醒来后都能准确猜到当时是几点钟，误差都在10分钟之内，难道失眠产生特异功能了？

有木有眠友米氮平（15mg）、阿米替林、富马酸喹硫平一起吃的？ 米氮平是医生刚开的，用来戒断阿米替林的，可是不太管用，于是我就米氮平（15mg）、半片阿米替林、喹硫平（4分之1片）这三种一起吃。。

常年失眠，终于熬不住了去医院睡眠障碍科，开了佐匹克隆和马来酸氟伏沙明，刚开始吃的前几天每天夜里能睡6个小时，一个星期后就基本没效果，这是怎么回事？大家有没有这种情况？

一夜未眠，太痛苦了。一睡觉就紧张，心慌后背发凉，头皮紧。心跳加快就睡不着。有和我一样的吗

为什么这焦虑症失眠整晚睡不着好是时好时坏的啊，好一段时间又一段时间睡不着，不想吃安眠药，有没有这个现象的友友们的啊，烦躁到极点了，这也有四年时间了还是这样

吧里的友友们好，失眠了，感觉整个人都不好了，有没有两个礼拜#失眠#一整夜没睡觉的？

有没有同学晚上睡觉会醒的啊？一晚上大概2-3次，过一会儿又能睡着了

越着急入睡，越睡不着？

前两天我去医院，医生给我开了阿普唑仑片，不敢吃怕有副作用，之前吃过百乐眠陪和退黑色素，还是一样，晚上10点睡觉4点左右准时醒，白天精神不振，下午四点困想睡觉，睡不着，

吃的第四天，还是心情好不起来，甚至比不吃药还抑郁，头蒙，不敢出门不愿说话，很困也睡不着，焦虑还是存在，一焦虑血压也高了，视线模糊！医生说吃两周后副作用才会消失，只能慢慢等了

晚上12点睡，3点醒。然后就睡不着。快疯了

惊艳山水 缱绻我的眼 缘起缘灭 时间尽燃 如云卷云舒 宁静与我作伴 花瓣飘散 树下你仍旧静立花前 采撷一朵 你的发香出现在我梦前 梦里醒来 不见你笑颜 窗外阴雨绵绵 度你我今生再见

一言难尽，三月初的某一个晚上看电视时，就感觉电视机有点晃，模糊！我说咋这样呢？不看了，去睡觉吧！那天晚上我就没睡着，当天晚上没感觉啥，觉得正常，第二天继续睡，想着今天晚上能睡着了吧！还是没睡着，接着第三个晚上，第四个晚上。这样下去，不是办法啊！所以第四天去找了中医，开了五天的药，心想吃上中药我能睡了吧？很遗憾，第四，第五个晚上还是整夜难眠，我精神全面崩溃，后来去了南通第三人民医院，找了个熟人医生，

自从进了这个厂天天失眠，没睡过一次好觉，每天干完12小时回寝室吃完饭，往床上一躺马上就睡着了

好痛苦，当我开始关注我的睡眠我真的成为失眠者了，我好像知道怎样才能放下啊

前天晚上失眠了，没有最开始时三个小时入睡那么严重。中午环境安静时突然发现右耳开始鸣叫，声音很尖锐，有时耳内有时颅内。 到今天依旧耳鸣，环境一安静就开始响，环境有声音就影响不大，但是很有些影响睡眠 失眠一年了，断断续续睡不好，主要还是学习压力大了，总是担心睡不好第二天没精神。现在这耳鸣又加重了焦虑，哎。

吃了十年的右佐匹克隆，从最早药店随意买到佐匹克隆到文飞的右佐匹克隆。因为比较耐药，一次两三颗没啥感觉，医生建议我搭配米氮平来减少右佐匹克隆的依赖。果然让我成功戒断了右佐匹，且没有任何不适感。 但是最近发现我每天吃一颗米氮平，一到晚上胃就不舒服，吃点米氮平就好了，很难受，我怀疑身体对米氮平产生了依赖

晚上睡觉时老想着自己睡着没，想知道自己睡着没，其实睡着需要一个过程，而且睡着后也就是代表全身

根本睡不着啊，现在两个多小时了，而已总想上厕所

烦死了 现在还没睡着

早醒

失眠真的很难治疗，吃中药没用，西药很难停药，停药还会复发，烦死了。

过分关注自己呼吸而睡不着怎么办！已经三天了！！！！！我还怀孕呢

昨天五点五十要做核酸所以干脆没睡，今天五点五十要做核酸，结果失眠睡不着，但是又非常疲惫，我要难受死了

到现在还不睡，一点困意没有，19年开始焦虑失眠，看过很多医生效果不佳，安眠药吃都有抗药性了，看来是心病还得自己调节。

去年的这个时候，突然一天失眠了，然后就失眠了，一直到现在也没有好，一直吃西药维持着睡眠，吃药也睡地不怎么好，整夜做梦，真的不知道要怎么办了，中医西医也都看过了，还是不好，抑郁地想死，可是家里上有老，下有小，只能熬着！

森田疗法自己调整有点不怎么奏效了准备接受药物治疗外加自己调整。祝我好运吧。

一直到4点半了还没睡着 吃了佐匹 睡了不到2个小时就醒了，一直断断续续 也不知道是睡了还是半醒的 真遭罪 头嗡嗡的

今年40了，曾经的我，漂亮自信，如今的我，脸上长满了黄褐斑，两鬓长满了白发，整天郁郁寡欢，失眠摧

又是一夜不睡

整宿整宿失眠睡不着，但是困的要死白天头痛，整个人都懒懒的，突然就情绪低落，和家人朋友说了，一安慰我就更难过，我还是个学生，马上面临中考，一天两个小时睡眠都不到，真是要疯了，学也学不进去，我会不会有焦虑症和抑郁症啊，应当吃什么药好啊

一旦生活不达预期，就好几天睡不着觉

精气神很差，已经习惯了，现在就是废人一个

求救 持续几个月了 现在人基本是呆的

从确诊甲亢后开始胡说八道了一天后就开始睡不着了，第一晚吃了艾司还可以睡几个小时，第二次吃就没有效果了，住了四次院，吃了劳拉西泮 氯硝西泮 草酸艾司 酒石什么，奥氮平都没有用，人很困，但是吃了最多睡两个小时，这个到底要挂什么科啊，三个月了，三都要崩溃了

愣是睡不着，吧友们。我……是不是这辈子只能失眠了

真的好无语，偏偏是周一

睡不着，只能靠饮酒了

今天吃了盐酸曲唑酮片和奥沙西泮，吃了也不困，睡不着，天天难受死了

但好的睡眠不容易

日常失眠失眠

平时早醒躺一会就睡着了，昨天硬是睡不着，起床玩手机了，我还是大一新生，看着室友睡懒觉我也想睡可能是昨天午睡久了，也可能是喝了杯奶茶，听说奶茶有咖啡因不知道是不是真的，入睡正常，经常早醒，睡眠不稳定，煎熬死了 待会中午午睡缓解一下，看睡得着不 ps:图app为蜗牛睡眠

我是不是要变成天才了

我从5.26号开始失眠，喝了很多中药，吃了很多中成药，有些时候睡着四个多小时，有些时候一两个小时，

导致睡觉很累，人也累，体检三项胆红素常年偏高。拿着体检报告看了医生，肝有钙化灶，说我胆红素高的原因就是睡觉质量差，导致的肝不好，造成的胆红素高。给我开了脑心舒口服液两盒，吃了两天了毛用没有，还是夜夜做梦，唉。有同样经历的朋友吗，真的想好好的睡一觉不要在做梦了。

……连续一个月是周日就睡不着

真的太难顶，明天6:30起床，现在肚子疼得冒冷汗。

尽管没有恢复睡眠，但是我相信身体的自愈能力，告诉自己失眠不会死，焦虑不会死。

今年第二次失眠，连续两天睡不着，想到第二天有事想早点睡，越想早睡越睡不着，整夜失眠

天天失眠，梦多，半夜醒了很难入睡，看了中医，两家中药诊断不一样，一个说我肝火旺导致失眠，一个说肾虚导致失眠，我就买了肾虚失眠的中药，吃了十来天，感觉还不中用，明明特别困，就是睡不着，眼圈天天都黑的，朋友们有没有治疗失眠的法子分享一下，或者有好的中医分享一下我再去看看

从去年四月多开始失眠，到现在为止还是很恐惧失眠，我很清楚失眠不会毁了我，但对失眠的过分关注，让我把每天大量的注意力都用在睡眠上，给我带来的焦虑，以及陷入自己的世界中，不敢去做自己想做的 ，不敢去学习，怕学不好，不敢去想以后的事业，怕自己干不好。我很清楚正是失眠让自己对未来失去信心，这才会毁了我。

躺床上三小时都睡不着，我起来等日出行了吧，真的服了，社畜的我明明很累啊裂开。

又失眠了。干呕吐不出

一晚木有睡的我，，现在依旧毫无困意

前两天和朋友开玩笑，说没对象可以抱着娃娃睡觉。结果抱着娃娃睡不着了，这娃娃有点大了，看得我有点害怕😨

很烦

躁郁症重度抑郁焦虑强迫强迫性反刍思维每天起床都控制不住胡思乱想回想以前遭受校园暴力的一切不好的事情所有嘲笑欺负孤立还在脑海里面情景再现，初三因为抑郁症休学三年了住过三次院进进出出精神病医院每天吃十几颗药也没太大好转强迫性思维太严重也没药物能针对治疗卸载了又下回来反反复复纠结只会给我带来烦躁的游戏每天大脑控制不住胡思乱想无时无刻太多的药物灌进去已经把中枢神经摧毁了每天过的浑浑噩噩精神萎靡前面断绝所有

我是一个太在乎细节的人 年初因为每天晚上都要突然醒好几次 还能继续睡着 第二天精神状态差 所担忧 导致睡眠越来越差 从失眠变成焦虑抑郁情绪 住过院 吃过一个多月安眠药 喹硫平 奥氮平 曲坐酮吃药睡觉一般很轻容易醒 所以我决心戒药 想通过自身调节来客服 经过漫长戒药过程 期间失败过很多次 终于把安眠药 喹硫平 奥氮平全都停了 目前在吃中药 断断续续睡五六个小时 还是易醒多梦 第二天状态很差 我坚信通过心理调节 中药辅助能战胜一切

哎，脑袋越来越糊涂了，越来越活不明白了

说一下我的经历吧。反正也睡不着。十年前读大学的时候因为夜生活太丰富了。连续几个月白夜颠倒。生物钟混乱。然后慢慢的就失眠了。 连续几个月基本没睡。心情不好。烦躁。没办法只能看医生西医中医都有看。吃了几个月的药加上每天高强度的跑步。慢慢地好了。一直到这两个月因为隔壁临居老是喝就吵到我睡觉。加上工作压力。还有家事烦恼。慢慢地失眠复发了。到今天已经差不多一个月没有睡好觉了。 太难了

有办法吗

高二时读书压力大，经常失眠，后来确诊双相性情感障碍，从那年起，对任何事物都不敢兴趣了，休学在家吃了睡，睡了吃，加上吃精神类药物一年，胖到130斤。后来复学，高考时候也没有勇气，也翻病了。觉得考不到好学校，最后干脆弃考，想复读，但是父母不同意，读了个大专，于是人生开始得过且过。后来恋爱生子，结婚时病翻了一次，吃药胖到130，后来减肥成功，产后又产后很抑郁，吃药一年，现在130，状态很差，吃了药睡眠都很差，眼袋也

不知道为什么突然就失眠了，舍友也全是夜行性生物，每次块快睡着就被吵醒，越来越严重了，现在有一点点动静就醒了，现在已经醒了10次了，真的绝望，学校疫情被封了，去看看医生也做不到，锻炼也在做现在天天浑浑噩噩，跟快死了一样，整个人都变的易怒尤其是晚上变得狂躁，听见一点动静就对别人产生怨恨，我不明白我怎么了，仿佛一切都乱了，我该怎么努力，我真的想死了，哪天我可能就控制不住自己对着某个倒霉蛋倾尽怒火🔥，球球大

天天半夜醒，眯了一个小时了，精神亢奋，眼睛却困得不行，要崩溃了

我才吃了三天奥沙，第四天就不管用了，不困

哎，4天没睡了

今天凌晨三点就醒了，怎么睡不着了！最近半个月，每天早上五点必醒！原因是楼上五点就起来走路，像穿高跟鞋一样当当的来回走！被迫形成生物钟了！真是服了！ 成天脑袋浑呛的，晕晕沉沉的！闹挺！

失眠好像是一辈子的事，好不了，没不了

又失眠，很奇怪，我在家里从来不会失眠，一到学校住在寝室就失眠，失眠恐惧症，一直心慌，一想到睡觉就害怕。超想回家，学习又累，又害怕考不上大学，都要得抑郁症了

这段时间在学校都是听着小说，从晚上十一点多听到1点多，耳朵有点受不了，但黑暗中看手机对眼睛不好，特别是我还高度近视 今晚尝试一下不听小说，不看手机睡觉，不出所料睡不着

平时家里有事，或者身体不舒服都能睡好，但是要是什么事也没有反而担心自己能不能快入睡，结果就是入睡困难了

失眠越来越严重

自从上次在六院回来后，每天睡的很好，昨天晚上睡的晚了心想坏了不会又失眠吧，还真灵，一夜未合眼啊。

失眠十多年 以前年龄30不到比较贪玩，整个20多岁都是到凌晨1-3点睡觉， 后面慢慢的睡眠变差了，从入睡困难（腿脚的姿势怎么放都难受）到易醒（稍微有点声音就睡不了），多梦，再到后来的整夜整夜睡不着，及时睡着了早上醒来头昏头胀痛，眼睛干涩，眼皮无力，掉发，早上8点起来到9点多就眼皮无力感觉眼睛难受睁不开，神经内科，睡眠科，还有中医看了多少个（多的都记不清），（中药不知道喝了多少，现在闻到中药味道就想吐） 杭州，上海

失眠快三个月了，起因是3月份的时候突然恶心头晕，心慌，有一天晚上全身像是通电了一样，濒死感，整个人发软心慌难受，后来让我妈给我刮痧刮了一下，一夜才有缓解，也就是从那天开始，失眠夜开始（这时失眠还没有那么严重，还有睡眠意识，就是头晕到我只能趴着睡，但是左腿发软到一深睡就发颤，比不睡还难受）后来撑啊撑，撑到4月初，去医院检查了，说是颈椎轻微突出，但是为什么让睡眠功能丧失呢，而且颈椎也不疼，后来睡眠几乎就

连续失眠一个多月了 今年24岁 本来没什么压力 去年遇到一个很大的困难 导致欠了一身债务 最近真的很无力 这可能就是失眠的原因吧 想想这几年为了生活连梦想都丢了 有时候痛苦 有时候则是\*\* 可现实就是这样吧 快压得喘不过气\_

晚上睡觉不踏实，半夜老是醒来，每次都是心烦意乱的

我失眠将进5年了，前几个月去了一个小医院，被黑了几万多，他一开始就说我是精神分裂，开始还以为是真的，因为吃他药真有效果(后来才知道是大剂量西药的着用)，后来后遗症太大，发现得早，不过也吃了一个月了，停药之后完全睡不着了，每天连一个小时都睡不了，差不多有半个月。实在是绝望。每天都精神得很，我这样哪天突然死了我都信。我是个大二学生，学习这东西完全跟不走了。后来我去正规医院看中医，他说是植物神经紊乱，而且大

失眠，难受！白天夜里都无法深度入睡，想死了！大半年了，一直这样，好害怕一直这样会死掉！因为失眠，人也消瘦了，身体的各种毛病都来了！活的好痛苦，生不如死！

有点响声就睡不着了

晚上喜欢熬夜玩单机，结果经常三四点睡，后来不知道怎么了，每天晚上刷刷刷玩玩玩看看看，作息完全离谱了，每天3-4.睡到中午起床。

天天如此。现在叫我起来出去跑个五公里都没问题 就是不困，\*\*\*非要熬到四五点才能睡着

以前失眠都会伴有心悸惊醒出汗紧张之类的症状，这次都没有，可能就是心理焦虑一点，但是也不太多。 明明觉得躺在床上很舒服，也很困，但是大脑里面神经很痛，就是关不了闸门一样睡不着，然后就会闭目养神一整晚。有时候我都不清醒到底睡没睡着。 这次不像之前的失眠，之前都是一开始最大量吃一颗，然后慢慢减量，睡眠也随之慢慢恢复，但是这次感觉是离不开安眠药了，只要不吃就一整晚都无法入睡，而且是单纯睡不着。 问问吧友我这严

我是那种一到晚上根本睡不着，十一点躺床上 早上六点还睡着可以说每天我躺床上超过半小时没睡着我就知道这一天我基本睡不着，起来我感觉我很困但一躺到床上准备睡觉就感觉脑子清凉清凉的瞬间清醒，但是到了下午午休的时候3点 只要我躺床上5分钟内必定睡着，但睡觉超过1小时我就会死的很死5个闹钟手机声音开到最大 我隔壁宿舍的人都被吵醒了 我还在睡还是在手机就在枕头下

失眠一宿一宿睡不着，这是什么节奏，这是要把我送走吗？真想弄点安眠药吃上睡一个好觉。

白天晚上都睡不着，现在晚上吃一粒阿普唑仑，三点就醒了，然后就基本上又睡不着了，也不会怎么困，有焦虑症，心跳很明显，呼吸感觉很累，盐酸度洛西汀吃了九天了，睡眠要怎么改善啊，真的很烦，感觉自己平时也没有想太多啊

烦死我啦烦死我啦为什么每次一到晚上就饿 受不了啦受不了了可是现在没人陪我去吃烧烤

生活里的每一种选择都会带有遗憾，我每天都在不停去思考和规划，去做在任何人看来是最正确的事情…… 不甘平凡的出身，又不得为了生存被生活各种支配，所有的理想似乎都比不上明日的三餐。现如今的社会，一眼望去，尽是黑暗，根本看不到任何自己想要的那一丝光明。每当我去思考自己人生的下一步走向和未来时，总是充满深深的疲惫和无力感。 无论是过去还是现在身边的朋友大多都已成家，但在我的脑海中，我甚至无法去考虑关于这方面

我连着失眠了三天，我以为自己完了，失眠是我感觉真是令人崩溃，调整了下居然又可以入睡，吓死宝宝了

这个点都睡了吧，只有我最清醒，开心了睡不着，郁闷了也睡不着，总之要熬夜

在校风控的第五天我的情绪崩盘了，我真的不行了。 因为不能化妆，因为每天穿的邋里邋遢，让我又开始自卑自己的容貌 让我又开始担心自己的头发。 因为舍友，我开始自卑自己，不喜欢自己。 这种情况太难受了，我受不了了，我想回家。

被室友吵到失眠，神经衰弱，你们见过那种每天三四点不睡觉在厅里很吵，然后还说不听的那种人吗？简直奇葩了。而且我马上就要考试了，我们考试也是缺德，两次考试间隔五天，要不然我就可以马上回家了……唉，不过还好的是，下次回来我就搬家了，新室友作息时间非常规律。但是这几天我实在忍不了了，真的忍不了了，毕竟快考试了，不考试我还能陪着一起嗷嗷，这半年来我一直都三四点睡觉，真的想哭了，我已经哭过好几次了……

实在无奈，只能发此贴，求救方法治疗失眠。 记得是1998年开始，生完小儿子后，就出现了失眠的症状。那个时候是3天3夜持续不能入眠。实在难受，无奈才去医院寻医生帮助，当时就在些门诊看。医生开了2颗安眠药，才得以缓解，勉强入睡。就是从这时候开始，我踏入了长达15年的失眠生涯。 断药之后，又是无法入眠，可是医生，已经不能给我开更多的安眠药，我只能勉强尝试戒掉，我从无法入眠，到一晚上只能睡2-3个小时。那种痛苦，只能晚上听

还有感觉大脑迟钝。

记住今天，又要战胜失眠了

烦啊 头晕头痛 依旧睡不着 救命

喝不完的咖啡就要倒掉

高中那年的一个晚上，我在听歌，室友都睡了，当我刚想睡下立放下耳机的时候，突然外面一声巨响，当时我就被下吓的心慌，心乱跳，至今还记忆犹新，至从

断更2天了，现在记性很差，放假2天，忘记了，月经到访，浑身难受，老人孩子搬到新家住了，我一个人住在老房子里，担心挪窝睡不着，天天刷剧刷小说，一粒米氮平+一粒思诺思，估计睡了2-3小时，脑神经什么时候会恢复呀？！

也羡慕自己小时侯从不失眠的日子 可惜回不去 唉

以前失眠晚上还可以做些感兴趣的事今天什么事都不想干而且莫名烦躁！

脑子莫名的活跃，躺着几个小时翻来翻去就是睡不着，起来坐着吧，眼睛感觉都睁不开，唉

失眠了，睡不着，一夜很困，一直打哈欠，但是就是睡不着，我都累了，想想都没意思了，我想过一天是一天吧，哪天死了就死了吧，不想再醒来了，关键太难受了，整个人黑眼圈，浮肿的双眼，哎

失眠十几年，，一换工作环境就睡不着，现在睡上铺。下铺的人动来动去

怎么睡都睡不着

她53岁了，刚开始尿频始于三十多岁时候，当时尿频尿急尿痛，诊断是膀胱炎，吃消炎药好了（大概记得是氟哌酸之类），之后也经常复发，尤其是同房后复发，吃抗生素或者中药清热利湿药有效。但是，今年四月开始，吃什么药就都没有效果了。以前有过支原体感染，吃药好了，复查正常。化验血HPV阳性，但是没有什么身体上的不舒服。二婚，夫妻感情挺好。 还有高血压，不严重，有糖尿病，也不严重。有腔隙性脑梗，高血脂。有时有瞬间的半秒钟

依旧是早醒，十点吃了六分之一，十一点睡着，一点半两点被尿憋醒，迷迷瞪瞪又吃了四分之一，迷瞪到四点，起来跑步半小时，回来沙发上躺了一会，终于去看了西医，，也算让我释放了，不是抑郁和焦虑，量表出来也只是焦虑情绪，，普通三甲睡眠门诊，，这个大夫让我住院，我说为什么，说是让我先睡十天，，也就是用其他的多种药替代右佐，，我想着我这会吃六分之一右佐能睡着，只不过持续性睡眠不好，所有的工作压力都被释放掉了，，这

只要入睡就会全身难受，全身酸痛，心跳紊乱，无法入睡，具体难受感形容不出来，是一种极度极度怪异的感觉。往往睡醒后也会持续一段时间，但是白天清醒时完全没有症状，网上找了好久没看到合理解释，大家有一样的情况吗

一直各种吃药反反复复，除了没吃安眠药，一直都是听音乐能睡着，但是早醒，住的宿舍，舍友呼噜声太大了，这两天买了耳塞戴着才感觉睡眠好些了，大概真的是神经有点衰弱了，以前明明有呼噜声都睡得好好的

这个毛病有半个月了，现在睡觉的早，8点多就睡觉了，也能睡着，每天2、3点多就醒了，怎么都是睡不着

这几天怎么睡都睡不着就很痛苦特别的痛苦愣是在床上躺了五个小时都睡不着😭

比如在大冬天不要让自己的头吹太多寒风

还有易醒，早醒，无睡眠感，醒后不解乏

在工厂上班两班倒，严重失眠三个多月，严重十天十夜不睡觉精神特别好，吃中药一个月一点效都没有，褪黑素也吃过没效，头很困无睡意，难受绝望想死，回到家后，去武汉协和医院开了一百多块钱药，吃了半个月慢慢有效果了，现在可以睡五六小时了，感觉失眠过后是一种重生，没有那个命就顺其自然，人生苦短，活着不容易。

有孕早期就开始就失眠，说生生下健康宝宝的吗？ 我现在孕50天，已经严重失眠10多天了，想问问有情况和我一样生下健康宝宝的吗，需要正能量。

哎！！！！

又失眠了

我才17，呵呵，失眠了8年，8年。我知道就是想的太多，可我控制不住，我他妈就一废物。什么都控制不住。唉…不说这个了，我相信有人会懂的。说真的，我

下班回到家 10.30洗澡吃了一颗药 胃不舒服 很饿 吃了一碗蛋炒饭接近12点了吧 一晚上似睡非睡 白天精神还可以 8点起床

失眠了十年，今年开始严重了 昨晚没有吃安眠药，吃完中药有睡意，头晕晕的，但还是睡不着，就听着自己的呼吸，不想任何事，一个小时后 睡着了，早晨五点醒来了，在睡就睡不着了，

自从退到第五阶段减药后，最近试了23天的“半片佐匹克隆+半片喹硫平”，总体来说睡眠还可以，但也有不尽人意的地方。就是睡眠比较浅，入睡有时候也不太好。处于临界状态，白天稍微一兴奋，晚上就睡不好觉了。所以，我对目前的药物组合还不是很满意。在目前的药物组合中，佐匹克隆管催眠，喹硫平管镇静。如果佐匹克隆的催眠效果不够，喹硫平镇静效果再强也难以入睡，就是稍微入睡了也睡不踏实。因此，佐匹克隆是关键！然而，佐匹克隆

前几天都有睡眠浅 和睡眠时间早醒的情况，昨天一天都很犯困 疲劳感 所以晚上回家后 走了5000步 8点多就服药躺了 两颗劳拉 脑袋偶尔一阵阵的 发晕 药物的效果 不知道什么时候睡着的 8左右起床 躺了 12小时 具体睡了多久不知道 睡的算好吧 今天状态比较不错

以前上学的时候看小说，追剧，打游戏，养成了熬夜的习惯，不到3点多睡不着！现在上班5，6年了，依旧戒不掉熬夜的瘾，晚上睡不着，白天没精神！以前年轻，身体好，熬夜的副作用还没有那么明显，现在都找上来了，掉头发，黑眼圈、肥胖，长斑，吓得我买了很多治失眠的产品，褪黑素的软糖，一开始效果挺明显的，后来也不知道是不是吃的多了，有抗体了，就没用了。看着越掉越多的头发，好怕自己成秃子，怕自己也变成地中海，朋友就是熬夜

有谁能懂，每天晚上睡的好好的，总是无缘无故醒来，摸到手机一看1点\_、3点、5点、6点然后6点到7点这中间就再也睡不着了，等快到8点闹钟要想起提醒起床洗漱上班时，又觉得特别困，每天感觉躺在床上超过8小时，实际感觉真正睡了3-4小时，白天永远没精打采，到底中了什么魔咒啊

本人有精疾病，最近吃了一年奥氮和氨磺还有丁l了，前几年曾经停药改用米蛋成功戒药了。一直用奥蛋平维持睡眠，最近停药了，吃氯硝x勉强可以睡着，但是吃了毫无困意，昨晚吃了一片阿普一点也没睡着，曾经住院大剂量吃了劳拉。现在是一点困意没有，奥氮还能维持睡眠，氯硝勉强管用，阿普一点效果没有。是不是很严重啊，能不能恢复，大家有好的办法吗？

苦不堪言

这算失眠么，我晚上12点睡觉都要躺好几个小时才睡着

更年期严重失眠，已有两年，特别痛苦

7年前因为强迫症导致失眠，焦虑加彻夜不眠，通过贴吧精华帖和邓云天老师的森田走了出来，平常偶尔反复自己也调整过来，失眠说白了是心理问题。 这次又因为一次强迫症重新拉回到从前，连4天有两天彻夜不眠。咨询了邓云天老师，本质上还是太在意睡眠，确实因为身体有其他疾病，格外在意。但失眠越在意越严重，道理都懂但实践太难。也不知道何时又能走出来

自从失眠 感觉自己真的好累好累……

今天一天都是灾难思维 去医院开了劳拉和米氮平 劳拉可以开到一盒了 各种帖子说小剂量的米氮平助眠非常好 晚上吃了1/2 没有多大的感觉 躺在床上没有睡着 又吃了两颗劳拉 不知道怎么睡着了 另外大家觉得艾司 和劳拉的效果一样吗？我认为艾斯的后劲大一些 劳拉像自然入睡那样！

生无可恋，想死的心都有了！吃过氯硝西半、阿普唑仑、佐匹克隆、扎来普隆、喹硫平、帕罗西汀、舍曲林、氟西丁、盐酸曲唑酮、米氮平、阿米替林、多虑平、多塞平。我本该有的花季少年，美好青春，却每天生活在强迫和抑郁和那该死的失眠里，反反复复，失眠越来越严重，上天为何待我们如此不公

晚上继续吃药 继续两片劳拉 一片不行 加点米氮平4分之一 应该不知道怎么 一会就睡着了 中间没醒 也没有噩梦一直做梦的感觉 第二天状态尚可 六七点有醒的感觉 但是困 睡到8点多起床！

有严重的焦虑症 失眠现象已经断断续续四年了 经常睡不好头昏脑胀的 每天头皮紧绷 精神亢奋丝毫没有睡意 只有身体的累 大脑很兴奋 吃两粒褪黑素没有用 安眠药吃了也睡不着 谁来帮帮我 真的很累……

没有吃药 早早躺下了 担心吃中药了又会月经不调 担心睡不好8点上班的！ 一晚上睡不着 似睡非睡 躺了9个小时 从这头睡到那头 白天精神还可以！因为没有睡着 心情很不美丽 焦虑抑郁感来袭！

我于2019年7月做了一个心脏支架，因为吃降脂药他汀失眠，于2019年9月16日到玉溪二院睡眠科住院治疗，当时医生开了一些药让我睡觉，服用的药有：草酸爱司西肽普兰片，盐酸曲唑胴片、劳拉西泮片，住院的第一天就能睡觉，后来到一周的时候，我后背开始像火烧一样的疼痛，当时以为是他汀的副作用，出院后停用了他汀，后背越来越痛，让人无法忍受，痛得生不如死，出院时医生也不告知什么时候停药，什么时候减药，然而我每天都在承受不一般的

有没有人整夜整夜的睡不着觉还有恶心，心跳快！

今天不用担心睡不着了，决战到天亮我从开始焦虑惊恐引起的失眠，过去两个月了，现在睡眠慢慢的好了，虽然没有深度睡眠，但是起码可以睡着了，这我就很满足了！

性格决定病痛。俗话说好了伤疤忘了痛，一点都不假。年前因为一些烦心事，多思多虑了，已经有些睡不好缺不以为然，还要大过年的跟最亲的人吵架，疯狂的吵了，楼下新来租户的扰民行为成了导火线，彻底大爆发了。连续两天吃了思诺思，有点恐药……不得已而为之，要照顾孩子和家庭琐事，必须坚强。感觉要走回去了，不，只能走出去！楼下噪音已减轻，希望不要再闹，如果那样，我只有适应，或者搬离，真希望新房可以提前交屋。加油吧！

做个记录今天停安眠药第十三天，加油吧！

怎么感觉失眠君就是个调皮蛋不夸，我昨天刚和朋友报喜有两个多月不吃药也睡的很好，结果昨晚开始就感觉大脑特别清醒，毫无睡意，心里就开始有点毛毛的了，看来自己还没有完全调整好，加油！这是一场修炼，慢慢来。

昨天晚上喝了点酒，然后睡了一个多小时，九点半醒了一直到一点，期间有过着急，慌张，愤怒，最后自己安抚自己，一点后睡着，两点半左右醒，然后是三点三十七分再醒，然后又睡不着了，直到五点左右睡到六点多，然后七点睡到八点左右，总体来说入睡难，易醒，但总的时长加起来应该算够了，比大前天的一个多小时好了许多，希望越来越好，自己加油，大家加油！

知道吗？

命运对于善于等待的人给予的是双倍的奖赏。

有俩天晚上只睡了三四个小时。希望自己早日康复。

我们相信我们的誓言，相信我们的爱情天长地久，相信异地恋也无法阻挡我们。只是，我们都高看了自己。因此，不推荐异地恋，除非，你和你的恋人意志力都分外坚强。——一个曾经的抑郁症患者的心得。 去年，我去他的大学找他，我以为他会很高兴，但是他脸上却闪过一丝丝紧张，我当时还以为他看我的意外到来才又惊喜又紧张。只是，晚上，酒店里，他睡着了，他的手机微信却一直在响。我解不开他的手机锁，但是却愣是透过屏幕看到了他那

高三得了抑郁症，原本以为大学会慢慢变好，但是没想到一直缓不过来。我也没和老爸老妈说，反正已经适应抑郁症了。只是，两年时间，我还是浑浑噩噩的状态，老爸怒了，就让我休学带我看病，当时我还不愿意，直到老爸问我“未来怎么办”这个问题，我无言以对，只能配合老爸。 我不是没治疗过抑郁症，高三我复x了两年，这两年，我也吃了不少抗抑郁症药物，各种副作用，我也努力抗，毕竟那时候，我还有动力，还有念想治好抑郁症。只是后

人生中有很多的不如意，有些人轻松跨过，有些人则总迈不过这些坎儿，于是在一次次的累积中，逐步崩溃。 前年，我的爱情终究还是败给了现实。前男友和我分手，去找了那个暗恋他多年的小学妹。我站在人群中看到好多辆我不知道什么牌子，但是看外形就价值不菲的、车头带着红色大花朵的豪车排得老长老长。到了那家酒店，他牵着穿着婚纱的小学妹的手走了进去。 我在人群中，眼泪止不住的往下掉。按照他的话，娶了小学妹，他可以少奋斗十

我是一个失眠者，我决定开始拯救我自己，从今晚起不再纠缠睡眠，能睡则睡，不能睡则闭目休息。不再寻求药物的治疗，它只能麻醉我入睡却不能救我出苦海

· 听说失眠焦虑也有可能是甲亢，好像疑病症一样，不查一直惦记着，不放心今天过来了，身体是自己的，把握在自己手中！一一排除心里才踏实！#失眠#

吃了退黑素后的效果，还得慢慢调理，19年失眠后，吃退黑素调回的，相信这回也能调好，加油

我吃佐匹克隆和米氮平已经四年了，失眠还是我的家常便饭.森田正马的书翻烂了，贴吧的精品贴也时常拿来复习，由衷的感谢各位作者，你们那无私为人的精神，帮着了我们，你们是灯让我在失眠的黑暗里找到朋友。再一次感谢你们。

好久好久没进失眠吧了，我曾经也是严重的失眠者，进了失眠吧后发现很多人和我一样。一直失眠，经常会看失眠吧的精品贴，真的对我有帮助。看到那么多人好了，我一直在想自己什么时候能好，能好成什么样？算一算我失眠整整一年多才痊愈！开始每天只能睡2，3个小时，并且睡眠很轻。醒时没有深沉的睡眠感。 后来精神上抗不住了，开始吃安定，可及时吃安定每天也只能睡6个小时左右。而且不是每次吃安定都能很快入睡。我失眠是各种情况都

曲曲折折、反反复复，我将接受每一天自己身体的变化，有所为有所不为。

Ym:

感觉现实中完全没人能理解失眠的痛苦 我是从十年前开始，转天有什么重要事情的时候，睡眠就会很差，甚至彻夜不眠。六年前怀疑自己得了植物神经紊乱（到现在也不知道到底是不是），导致长时间精神高度紧张，引发了耳鸣脑鸣，脑子24h全天候嗡嗡作响，也是这段时间开始体会了连续3天只睡了不到1小时的痛苦。后来去医院大夫给开了安眠药和抗抑郁药，再加上自己慢慢接受了耳鸣永远也不会好的事实，两个月的时间就恢复了。一直到今年7月之前，虽然偶尔会有几天入睡比较慢，睡眠

每天4点就醒了🙂

大概率就是又睡不着力

睡又睡不着 也没人可以说说话 哎

原来大家都睡了 只有我还在清醒着 原来大家都睡了 只有我还在清醒着

已经连续三天三夜睡不着，好害怕，会不会死😭

今晚失眠，想了很多 就是不想睡觉

失眠吧，我又来了 做了心电图不好，医生说是冠心病，好了这又睡不着了

失眠的痛苦只有得过的人才知道，在这写下我这6年的经历 自从我得了失眠的病，每天都因为失眠折磨的生不如死，甚至到后来我都很抵触睡觉，有时候都不敢去睡觉，对别人来说睡觉是一种享受，对我而言睡觉对我来说就是一种折磨，因为我不单单是简单的睡不着，就算睡着后我的梦也特别的多，还记的得病最严重的时候每天晚上我10点就关灯放下手机睡觉，然而就算我闭上眼睛也会到凌晨六七点都翻来覆去的睡不着，真的太痛苦了

入睡好难啊 好烦，每天都入睡难，几乎一天只能睡五六个小时，现在困的厉害，就是睡不着，手发麻，心跳的好快，感觉头皮都有人扯着

我的失眠之路，从噩梦的深渊一步一步爬出来 今天是2019年12月27日， 从第一次感觉到失眠的恐惧到现在已经一年半了！ 第一次真正知道并开始了解失眠的时间是2018年8月份左右。 在这之前的几个月，会有睡不好觉的情况，比如两三个小时睡不着，会导致一天的精神不好，但那时心里是不在意的。 直到有一天晚上，过了两三个小时还睡不着，突然有一点心慌，不知道为什么就想到了失眠这个词，然后一直觉得我失眠了，结果真的是彻夜未眠，真的是一分钟都没有睡，心里一直很慌，还老想上厕所

失眠失眠失眠 好难受啊 我最近两三个月 没有睡过一次好觉 每次都是失眠 睡不着 成宿的失眠 前半宿怎么睡睡不着 后半宿 困意来了 想睡的时候 每次就到了马上要睡着的时候 大脑就特别不舒服 忽然就又清醒了 我也不知道怎么描述 濒死感？ 头晕？胸闷？大脑缺氧？？总之就是得意识清醒 然后这些症状会消失 然后我再次进入睡眠 到了马上要睡着的时候还会出现这种状况 反反复复 反反复复 怎么办呀 难受死了

我晚上睡觉睡不着，早上起的早但是很精神，每天只能睡3-5小时 能感觉到身体的疲惫，但是却很清醒，受不了了

65岁吃了40多年的安眠药 终于来贴吧说睡觉的事，之前最怕看关于失眠的文字。因为我的这个病，就是从看到人需要每天保证8小时的睡眠引起的，在看到这个之前我根本没有睡觉的问题，在看到人需要每晚睡眠7，8小时以后，我睡觉的问题就来了，从1974年算起，至今已有40多年，与各种安眠药打交道40多年

失眠带给我的感受 失眠是世上最痛苦的，不仅是身体上，精神上也相当崩溃。如果觉得不是，那是程度不深还没有彻底丧失睡意及时间不久还没达到以年为单位。 2017，2018，2019，2020，到现在2021年。不知不觉我都已经被折磨这么多年了。多少次睡不着半夜起来，呆呆的望着窗外，时间久了，甚至有种想直接跳下去的冲动。类似这种冲动在脑子里出现没有上千次也有上百次了。天知道这几年我是怎么过的。所幸，我现在还在，还活着。 在我一觉睡到天亮雷都打不醒的时

又睡不着了 之前用的另一个号，上次失眠是上个月十二号还是十五号我忘记了，最近都是两三点才睡，睡五六个小时，今天想提前睡，躺那一会就开始烦躁了。刚刚两点十分闭眼的，刚好到两点半没睡着，看了下手机。知道自己心里烦躁了，起来抽根烟。

救命呀，喝了咖啡睡不着了

失眠，还有点头疼 唉，都不知道怎么调回来

一个大学教师彻底治愈失眠症的经历 我曾经失眠四年之久，这两年越来越厉害，经常半夜三点左右就在绝望的梦境中醒过来，再也无法入睡。我试了所有能试用的方法，比如白天拼命运动，加强营养（忏悔吃了很多牛羊鱼虾），跟着教授学习心理学三年并且努力自我调节心理状态，可是，一切都如故，什么道理都懂，什么科学知识都明白（自己也是大学老师），一切看起来科学合理的措施都无效（差一点就依靠吃安眠药入睡了），我每晚都会在绝望焦虑的梦境中醒过来，有自杀的念头。

抑郁，焦虑，失眠，现在怀孕4个 抑郁，焦虑，失眠，现在怀孕4个多月了，特别想自杀，又觉得对不起老公孩子，本身这样的活着也是连累

本来今天坚持自己睡得但是实在睡不着，看手机困放下手机脑子又嗡 本来今天坚持自己睡得但是实在睡不着，看手机困放下手机脑子又嗡嗡的要炸了，刚喝了右佐匹克隆片，在等会儿终于又可以睡着了～

分享我的安眠药戒断之旅 我是因今年三月起经常出差睡眠不佳便开始服用一片阿普每晚睡前服用。之前很少有医生会告诉你此类药物的危害，甚至医生会告诉你这个剂量是非常安全的。而正因为医生们对这个药物的认识不足和自己对此类药物的无知，导致后来噩梦的开始。

安眠药药真的戒不掉了 戒断到半片，会出现不宁腿症，这一辈子完了

失眠太痛苦了 失眠咋整啊，从大四开始就失眠了，到现在毕业俩年了，还他妈失眠，今年都24了，我对生活真没有太高的要求，能每天晚上睡个好觉就行，睡不好觉工作都做不好，人生不求什么大富大贵，只求能别再失眠了，失眠太痛苦了，我这失眠症状主要是晚上睡得浅白天困的很，跟没睡一样一个礼拜能深睡眠个一俩天，其余的都是浅睡眠 ，药也吃了，也锻炼了，心态也没有那么差，去医院看了心脏科，中医科，做了脑部治疗，体检也没有毛病，什么心电图，

我在哪里都可以秒睡，除了自己家的床

头晕，每天都睡得不好，太累了

又是失眠的一天，吹牛，聊天，过一晚。

吃药一年半了 感觉效果越来越差了 现在感觉有时候 吃了药还是睡不着 能坚挺到天亮

分享看病经历：中医治愈了我入睡肉跳的症状 分享一下个人的治病经历，希望能帮助病友。我（北京）是2020年突然的一天晚上出现的神经（肌肉）抽一下，全身游走性肉跳的症状。基本发生在晚上入睡前，刚有困意要入睡，大脑里面就像放电一下，手臂和腿，不定位置会弹一下。然后再想睡，就失眠了，困意全无，从那开始，手，腿，眼皮，手臂，不定位置的肌肉抽动，白天没事儿，正常人一样，一到晚上该睡觉了，肌肉就开始这跳一下那跳一下的。当时特害怕渐冻症，然后马上去空总做了肌

一直很讨厌下雨，可能是下雨让人感到孤独

睡眠焦虑令我束手无策 今晚又睡不着了，我很害怕 。我是从初二开始失眠的，有一天晚上在学校里的寝室睡不着，然后我就突然开始想自己睡不着。然后我就变得十分焦虑一直想这个问题。从那个时候开始，我就开始睡眠恐惧。当然，一开始的我还不算严重，每周末会回家住还是能睡得很快，但在宿舍里就可能要在床上翻一两个小时。后面到了初三，那真是我相当崩溃的时候，我经常会在两三点在学校寝室的走廊上来回游荡，因为一躺下，极端的烦躁就会想我袭来。后面

失眠 我先生说我是生理性失眠 我说我是心理性失眠 就很难熬

感觉活不到30了 失眠15天之后,吃枣睡着了三两天，之后和父母吵架 ，这是睡不着的第三天。每天一两点睡着 ，每天四五点醒，而且这期间跟没睡一样 ，因为父母起得早 ，而且我睡眠浅 。他们一说话我就醒 ，所以导致每天只能睡一两个小时 。好烦呀，我才19 。𣎴间断失眠的第四年 。

谔谔再次昼夜颠倒。。。做人还是得细水长流无节制开发自己确实不 谔谔再次昼夜颠倒。。。做人还是得细水长流无节制开发自己确实不行。。给自己警示今天绝对不能贪心

总是睡不着烦死了😩

失眠睡不着 失眠是种病吗

仰面朝天，睁眼闭眼横竖睡不着 无聊透了又怕有聊了更是彻夜难眠

吃安眠药十年以上，人就废掉了 会产生各种精神问题，而且吃什么安眠药不到两个月就无效了，直到无药可吃，直接等死。。太可怕了

停药快两个月 今晚到这个点还没睡着 没办法 又吃了一颗阿普 半颗右佐 戒药失败

我现在失眠15天的新症状 1-相对于前面十天能睡得着了，但是都是凌晨5-6点7-8点才睡得着，睡到下午1-2点 2-本来12点睡觉1-5点的时候已经感觉睡着了，但是朦朦胧胧，（明明睡着了，却感觉自己醒着） 3-十天前几天精神都很活跃，现在有疲惫感能睡得着了，不知道是不是好的 4-睡着就做梦

又失眠了，天天都失眠好烦 每次一到上班的时候就失眠好烦啊

三个小时了 失眠。。已经三个小时了 还没睡着

吃一片半的氯硝西泮仍然整夜清醒，是不是要死了？ 有心脏病，肾病，疑似肠胃肿瘤，长期低烧半年多。因此保障睡眠特别重要，没睡好病情会加剧恶化，睡好了能缓解。不得已长年靠吃安眠药入睡。耐药性越来越上，昨天晚上断断续续吃了一片半（总计3mg）氯硝西泮，竟然一点也没睡着，实在奔溃无助，恨不得撞墙把以及撞晕。走投无路，还有任何办法恢复正常自然睡眠吗？那种心理疗法不适合我，因为需要承受戒安眠药事的连续几夜失眠，通过连续失眠让身体极度疲惫来激活睡眠功能。这种故意连

23岁， 赶走折磨我5年的抑郁症！ 我不想说老爸的坏话，但是高三那年，老爸终于把这个家“作”到了绝路，他进去了，而我和妈妈也离开了住了十多年的房子，到外面租房！那时候，我真的感觉很绝望，很害怕。妈妈每天更是以泪洗面，而我无能为力。 我高考考得很差，就上了一个本地的二本，这让我更加绝望，因为读书成绩是我当时唯一拿的出去的依靠。而我却连这唯一的依靠都没了。绝望无助，失眠、头晕，对一切都失去了兴趣。大二，去医院检查，我得了抑郁症。我当时已

又是一个不眠之夜，想到自己失眠的历程，半夜忍不住一直哭 LZ我本来是一个无忧无虑，一沾床便倒头大睡的人，小时候从来没想过自己以后会失眠，觉得自己睡眠特别好，后来读初中的时候成绩也不错，初二初三的时候有点失眠的苗头了，也没在意，顺利考进重点高中，本以为迎接我的是灿烂的未来，没想到我却因此一蹶不振

最近今天睡四小时就醒了 而且没有睡意睡不着了，哎

失眠呀失眠呀 失眠呀

谔谔再次昼夜颠倒。。。做人还是得细水长流无节制开发自己确实不 爸妈离婚后，我就一直跟着妈妈。妈妈是个女强人，很忙，也很爱我，我为妈妈骄傲，也深感幸福。只是2021年初，妈妈独自创业，结果虽然忙前忙后的，但是生意最终还是没挺过一年。那是我第一次看到妈妈是那么的低迷与憔悴。我喊来了爸爸，让他安慰妈妈，但是一切无济于事。 2022年7月，我和爸爸带着老妈去医院检查，结果是抑郁症。随后，老爸搬过来和我们一起住，照顾我们以及监督妈妈吃黛力新（一种抑郁症药物）。从吃药到停药，前前后

希望这个夏天赶紧过去…. 外面多少度跟我没关系。

失眠十多过年了，吃了7年碌硝洒泮，准备戒掉了，记录过程 之前戒过两次没戒掉，这一次要坚决戒掉。昨晚吃了应该八分之一左右，今天精神很差，头昏乏力，头胀头痛，胸闷恶心难受

好久没来发牢骚了 号被封了几天，好久没来了，好怀念想念海义那些正能量的吧友不知道大家最近都好了没，善良的人迟早老天都会回报，像盐骗光之类的那样要钱不要命的在吧里行骗骗人的奸诈坑骗之人，迟早会得报应老古语说的大家还别不信看着吧迟早老天要收他…不是不报时辰未到

能睡着是能睡着，10点就睡天天半夜醒睡不着是真烦人

呼噜声真大跟刚下过雨一样 青蛙叫，这边停了那边叫，睡不着啊，你知道我有多痛苦吗？我好痛苦啊～

呼噜声太难熬了，痛苦 躺了1个小时睡不着，有人打呼噜跟打雷似的

这样还行吧 失眠严重

唉，这雨下得，真不是时候

整夜整夜睡不着。感觉要猝死了。 有人能在睡不着的时候聊聊天吗，现在是很怕晚上，根本睡不着

还有4小时又要上班了

怎么就一点了 还是睡不着 好想睡觉

没睡着………… 我是要坐到天亮了

失眠诶。。。 天天失眠咋办！是真的睡不着！！！

又开始失眠睡不着 怎么又开始失眠了，止不住的焦虑真的好难熬

困睡不着最难受

每天上班累得不行还是睡不着 心态已崩了

酒精依赖症 已经4天没喝酒了 躺床上失眠 焦虑 心慌 流虚汗 呕吐

好痛苦！失眠睡不着！ 躺床上闭上眼睛就特别精神，心里脑子里乱七八糟的，不停的播放跟放电影似的！但又忍不住不去想！右佐匹克隆吃了三年了每天一片，今晚想早睡11吃了一片12点还特别精神又吃了一片！已经有耐药性了好好害怕一辈子都要靠药物来维持了

长期服用安眠药，是一条不归之路，冰冻三尺非一日之寒

都不知道睡觉是什么感觉

十点半睡的，三点半醒了 希望还能睡着

睡不着睡不着

凌晨三点一刻，失眠

戒安眠药3个月后，晚上只能睡4~5小时，还是在做梦中度过！我 心理失眠一年了，吃了很多中西药，最后吃了4个月的艾司，强制戒断后入睡好转，中途醒一次，但是每天

失去自主睡眠了离开药就睡不着有时候吃药都不一定能睡

失眠复发 以前因为成绩问题和家人吵架而开始失眠，整整一两年（中考后）才通过看贴吧不断纠正心态的方式恢复痊愈 如今高考后，没想到又失眠了，因为害怕一个人睡，总会胡思乱想自己吓自己，缺乏安全感，以前没有这么严重，可能收到了高考成绩刺激。不过我相信自己，多混贴吧，治愈心态，变乐观独立坚强，我会痊愈的。 欢迎大家来讨论失眠症状，恢复问题 ps：很佩服吧主duanyu..看见很早的发言有2011。我两次失眠进吧，从中考到高考，都能看见吧主

失眠了，感觉压力很大，人际，工作各方面压力都很大。

睡的好一晚睡不好一晚的 前天晚上睡得迷迷糊糊 半夜老醒 昨晚呢 好像12点多睡着的 到5点才醒好像睡的还可以

20余年慢性支气管炎、失眠病史， 又有10年糖尿病病史 郑某，女，49岁，河南人，有20余年慢性支气管炎、失眠病史， 又有10年糖尿病病史，近由病友介绍前来诊治。

失眠两年了，很痛苦，一直在吃药，最近一停药就睡不着，吃了药睡 失眠两年了，很痛苦，一直在吃药，最近一停药就睡不着，吃了药睡眠质量也很差，总是半夜醒来。前段时间我决定断药（吃的氯硝西泮和齐拉西酮），就三天没吃，结果三天三夜没睡，整夜辗转反侧，然后三天下来五脏六腑都是痛的，害怕挂了就又吃药，跟父母诉苦，换来的却是父母的责备，说我不活动，不运动，还说跟手机有关，还把我手机没收，我又找不到常白班的工作，只能在家，但是父母不容我在家，我觉得太失败了，想过自杀，因为真的

失眠头晕，心慌心悸，胃胀气每天苦不堪言！如何告别植物神经紊乱 昨天来自浙江的段阿姨，咨询过来了解植物神经紊乱，了解到：“自从阳了之后出现的身体不舒服，近一年多来头晕头部憋胀，整体感觉昏昏沉沉的，身上也没有力气，就是不想动。

这段时间跟修仙似的 白天不吃，晚上不睡 脑子里全在想事

感觉吃思诺思吃了一片很快睡着，后来医生又开的右佐匹克隆为什么 感觉没有思诺思起效快，崩溃了

失眠了.. 失眠了

这个点应该没人了吧 睡不着就不睡，顺其自然吧

难啊难啊难啊 😅，明天去开药，医生给换药了，还没吃，有点不敢吃

因为精神疾病，等种种原因，睡眠质量极差 太痛苦了

停吃地西泮六天了 在戒药,看了ASHTONG手册,半粒氯硝换8粒地西泮,很快减到3粒,中间有反复,有时整宿不眠,最近三个礼拜每天都睡得很好,前每晚吃3粒地西泮,2粒奥氮平,听了一个吧友的警告,先试着冷火鸡硬停,不吃地西泮了,每天只吃两粒奥氮平,刚开始睡眠一天比一天差,转折点在前天晚上,我和老公同时半夜2:40醒来后都睡不着了,说了一个多小时话我老公决定吃三粒艾斯唑仑,我硬熬着不吃药,我老公吃了药后呼呼了,我醒着躺在那里计划如果再超过半年一年地睡不着就自杀的种

又是失眠的一天 女生都有咸豆豆有人想尝尝吗

我的失眠的经过及治疗 我三年前睡眠可好了，每次都是很困了才睡都是躺倒秒睡的，我因为刻苦努力刻意减少睡眠时间，一直看书上网看到凌晨两三点钟才睡觉，经常因为想心事三天三夜兴奋的不睡觉，也不觉得累，就是白天精神不好，这样熬夜熬了几年，有一天好像又好几天不睡了白天起床大脑嗡嗡的感觉到神经元一异常放电，然后我那天晚上就突然失眠了。起病很急，也很严重，彻夜不眠。我一开始是生物钟紊乱，我一直躺在床上想尽办法让自己入睡就是睡不着，急呀

很久没来了，这两天又失眠了，睡不着

失眠的人信耶稣吧，我以自已的经历告诉大家，我曾经是严重的失眠 失眠的人信耶稣吧，我以自已的经历告诉大家，我曾经是严重的失眠患者。2016年正月的某天，不知什么原因连着5天5夜没有睡觉，就是睡不着，整夜整夜睡不着，整个人感觉不真实，世界都是虚的，到第五个晚上实在睡不了，晚上11点到医院去看病，医生开了安眠药，晚上总算睡了一觉。以后就走上求医问药之路，怕吃安眠药过瘾，就各种中药，西药，治焦虑症的药，只要是看病号吃过的药，本人基本上都吃过。但是时好时坏，主要一到晚上就焦虑，

吃了三天米氮平和阿普挫仑 看到戒药这么痛苦的，我纠结要不要继续吃。 失眠一个月了，到处求医问药，也没确定自己的治疗方案，看了精品贴的吧子，以自愈的为多。到自己选择，太难了。

联通半夜的提醒直接吵醒人，关都关不了 煞b联通，半夜3点跟我说有运营商重要信息，还是那种手机通知自己没法用设计接触，手机一直响直到把我吵醒，结果打开一看你跟我说感谢使用联通业务，干！再用联通我是狗。建议睡眠不好的千万别用联通。

又到了周期性失眠 老毛病，想开了

又一晚上没睡觉，啥时候是个头呀？

早上老是睡到三四点就醒了，持续快一年了，怎么办

睡不着了，，天天睡不安稳

睡不着已辞职 现在内心充满着恐慌和孤独

昨晚十一点半黑的灯，情况也太好 两点三十六分的醒了，心想怕睡不着，就吃了两片右佐匹克隆，效果也不是很好，四点多才睡着，七点不到醒了。中间迷迷糊糊，不是深睡。

失眠真是太痛苦了 比死都难受 从十点开始睡觉 直到三四点 躺床上翻来覆去几百遍 那种睡不着痛苦难受的感觉要崩溃了 我已经很努力的让自己睡觉 可是就是睡不着 整个脑子都是紧张的状态 一直放松不下来 太痛苦了 每天睡觉都是煎熬 白天补觉更是痛苦 这样反反复复 真是要崩溃 家人还不理解 每次失眠严重就想去医院开些安眠药 好好的睡一觉 家里人以为你整天躺床上就知道睡觉 可是每天睡眠质量只有两个小时的我真的好难受 好痛苦 可能不失眠的人永远体会不到这种失眠的感

天亮了，彻夜未眠，唉 总是想到以前的一些烂事，大脑永远都不会放空，彻夜未眠。摆烂了，想到一个办法，今天不睡觉一直拖到第二天晚上9点再睡。这样不会睡反夜了，也应该可以早睡早起了吧

老是封号，我没没说啥呀，无眠夜

失眠

昨晚一点多到七点多，中间没醒，没做梦，睡了6个小时

十一点黑灯，让我睡到五点可以吗 真的希望睡到五点，别让我三点多就醒了

刚失眠10天的患友 我最近几天才开始失眠的，我的症状就是 1-到晚上脑子里面很精神，然后身体很疲惫睡不着 2-有睡意的时候脑子就会时不时的抽动导致睡不着觉 3-就是心脏疼 4-一到晚上就不自觉的乱想 这是我目前10天的症状 去医院开了安眠药，昨天勉强睡着，褪黑素，中西药也没有办法 现在我精神很崩溃#失眠# 现在我的情况会不会猝死啊

睡不着失眠了 不知道为什么很烦 一直就睡不着 连续两周了

失眠，明天期末考试了，就是睡不着！！！

痛苦啊，又失眠了 明天期末，又失眠了，学校没补考挂科就会延毕，十一点躺到三点了困的不行就是睡不着

十点十五分黑灯，两片右佐匹克隆 昨天晚上效果不好，今晚加油

失眠就像一个潘多拉盒子！ 一旦打开，无法回到过去！ 我现在没有焦虑！ 没有抑郁！ 坚持锻炼四年整。 看过无数次医生，吃过黛力新，草酸艾司西酞普兰片。 依旧无法正常入眠。没治好失眠，不过却练就了一副好身板！

本人已经惊恐发作几个月了，基本上隔三差五的就会来一次惊恐，不 本人已经惊恐发作几个月了，基本上隔三差五的就会来一次惊恐，不过已经习惯了，现在又发展到一要睡觉就会抽，导致无法安心入睡，时常还会头痛，昏昏的，不昏的时候又浑浑的脑袋一片空白！我感觉好像想是惊恐发作时想事情情多了，有时还会脑袋像炸开一样，随时担心自己不会脑溢血突发死亡。原先在家也会头疼，但是从来没有往那上面去乱想，后来做了ct 心电图彩超，医生说没事，让我买点药吃吃即可！从医院出来以后那两天心情还好点？

我的失眠经历（西医治疗+心理咨询+自我调节） 一年多以前发病的我，曾经无数个夜晚躺在床上辗转反侧，一分钟都不曾入睡；曾经难受到多次抱着老公和婆婆嚎啕大哭；曾经在床上自己捶自己胸口，扇自己耳光，恨不得把自己打醒；曾经在中医、心理咨询、西医、自我调整的路上反反复复，纠结犹豫，又害怕失眠，又害怕吃药，又害怕医生说我病情严重；什么站桩、打坐、冥想、森田疗法搜索到的全部试了一遍；曾经感觉脚下已经没有路了，失去了活着的勇气，看着一岁多的女儿，想着父母不再

既然睡不着那就不睡了 连续三天睡不着了，每天上班累的要死，不过没事既然睡不着那就不睡了，每天时间也能多一点困就困既然睡不着没必要躺床上一直受精神折磨

睡不着了出来唠嗑了 睡不着就不勉强自己睡了

今晚十一点黑灯 昨晚三点多醒了四点多都睡不着，无奈吃了片药，希望今晚不用。吃了药也才睡个把小时

每天睡眠不足6小时 入睡困难，睡着了也很浅，醒了之后就闭眼到天亮了。心里面很紧张，担心害怕失眠，很难放松下来，感觉自己浑浑噩噩的，白天心里都绷着，一想到失眠就心慌，到了晚上就拖延到半夜才敢睡觉，感觉自己很恐惧失眠，甚至对睡眠不自信了，今天准备去医院了，太难受了，快一年都是坚持心理恢复，不理想。唉有没有和我同样症状的网友呀，拜托分享一下解决方法吧！#失眠#

恐惧失眠的孕妇 真的不知道怎么办了，越恐惧越失眠，白天坐立不安，什么都吃不下去，该怎么办，那种害怕恐惧的感觉时时包围着我，我只想躺着，水都不想喝，这样下去孩子还有救吗？我该怎么办？时间是如此难熬

很困，但是闭上眼又翻来覆去睡不着😣，难受死了 很困，但是闭上眼又翻来覆去睡不着😣，难受死了

今晚十一点零五分黑灯 昨晚凌晨四点醒后没睡过，希望今晚可以睡到五点多才醒，不吃药，加油

睡不着的时候真的想死！ 半夜睡不着，辗转反侧，难受死了。

十点三十五分黑灯 昨晚没吃药，今晚加油

也算失眠星球常驻居民了 没想到工作后失眠了，多年下来，总结就是遇到焦虑事就会失眠，身体原因居少，心里有事怎么都睡不着，想起刚工作时，处处有希望，不容易失眠

我宁愿放弃爱情，换一个美好的睡眠 我决定分手了，因为这个伞兵女朋友，半夜直接上门，一吵醒一整夜都睡不着，结果到最后什么屌事儿没有，让我给他买首饰。我买他马的比

睡不着真的好难过 难受

今晚不睡了 到现在一点困意也没有，索性不睡了！今夜无眠，看明天能咋的？豁出去了

十一点零五分黑灯 今晚继续挑战不吃药

十点四十分左右睡的，两点十三分醒，看还能睡着不。 昨天晚上也是差不多这样没睡着

根本睡不着 四点四十了，人还极其清醒，上个星期医生开了艾司，我没吃，怕吃了上瘾，人要疯掉了，一想睡觉就心脏一抽，然后猛然惊醒，怎么办，救救我吧

不知道自己还能活多久 抑郁症八年了，吃了八年的抑郁药，阿戈美拉汀，奥氮平，地西泮，目前地西泮三粒减到一粒，发现最后一粒好难戒掉。总担心自己把自己身体吃出问题，或者吃药也无效，最后无药可救。。吧里有像我这样的老前辈吗，出来给我打打气。

最近，事业，生活，工作，恋爱，一塌糊涂 已经失眠2周，每天睡小时多一点，又没钱去看，老火哎又3.30了睡不着

十点黑灯，加油 唉，失眠有段时间，吃右佐匹克隆两个星期，以前只睡三四个小时是每天头晕头疼，现在每天睡四五个小时，不头晕了，还是头疼。。停药第二天，加油

因为年前出现了一些慢性疾病导致心情压抑 现在已经失眠40天了 入睡不困难 到了晚上很快就可以入睡 但是大概只能睡一个多小时 一个月前去看了医生 开了些药 有阿普 曲唑酮还有阿美 吃完之后也是早醒 睡眠可以维持5小时左右 疾病还在 感觉恶性循环了昨天停药了 一共睡了三个小时吧

失眠不可怕，多梦才生不如死。这种情况已经2020多了，早上醒 失眠不可怕，多梦才生不如死。这种情况已经2020多了，早上醒来在不是滋味。 只是唠嗑唠嗑，卖药的和“老中医”免跟帖。不要找骂

失恋加失眠我快要疯了

氯硝换阿普失败 昨晚吃一粒米氮平和4粒阿普也没睡着，绝望了

真特么崩溃了 一晚上没睡 现在中午11点了 还是不困 晚上怎么上夜班

各位吧友，现在我是一名大三的大学生，我在宿舍失眠已经一年多了 各位吧友，现在我是一名大三的大学生，我在宿舍失眠已经一年多了，平均一天只睡两三个小时，我已经快崩溃了，现在十分恐惧睡眠。大一的时候我还没有这样，自从大二开始，我的舍友开始沉迷网络游戏和手机游戏，还有个玩狼人杀到凌晨两点多的，他们旷课打游戏，每天晚上都玩到凌晨，并且边打游戏边抽烟还边嗷嗷，从大二开始我的神经开始崩溃，我开始失眠，这都是舍友逼得，他们打完游戏就上床睡觉并且很快睡着，然后跟打雷一样的呼噜

我现在真的没办法了 吃氯硝都睡不着了，只要一上床满脑子胡思乱想，谁能救救我

整夜整夜的睡不着我熬了6年了，真的好痛苦，其中想过死，这6年 整夜整夜的睡不着我熬了6年了，真的好痛苦，其中想过死，这6年中被骗子医院骗过，骗子微商骗过，各种各样的药，吃的脸色发黄，前前后后花了七八万，现在已经失望了，但是我又不甘心，但现在我从何下手去治疗。

唉。 唉。

早上怕吵，不想起。起来讲不出一种累不累的。 11点睡到12点，舒服多了。下午又累不累的，只想躺着

我就知道一早双眼皮会没了 哭太久+失眠 这会儿还是肿的

快高考了 仍然严重失眠 之前一直是住宿生，在学校就经常失眠，一开始吃褪黑素还有点用，后来吃的久了就没用了，现在租房子住，在吃地西泮有一段时间了，近期又开始不管用了，昨天晚上吃了，但是还是一晚上没睡着，感觉眼皮很沉，就是睡不着，吧友们有没有其他安眠药推荐一下，最好就是那种快速入睡，第二天还精神抖擞脑子不糊涂的那种，高考生没办法啊

要是没有我就好了 想了一晚上，我确实是个多余的人，是别人的负担和怨恨的对象。 如果一开始就没有我，周围每个人的幸福感都会提升，一辈子都在任性的制造麻烦，谁让我存在着，活该

救命啊，失眠到现在还是醒着 吃了阿美林和氯硝西泮已有两个小时了，最开始很困很想睡，然后紧张性头痛，吃了头痛粉，再然后到现在，清醒得想死的心都有，想再加安眠药，但知道没啥用。太折磨人了！！

我这段时间昼夜颠倒了 想到两种办法、吴清忠 或者白天做金刚功 反正现在没工作 在家正好把身体好好调整一下

失眠了，好无聊

失眠记录贴。 昨天只睡着了5个小时

失眠整夜睡不着到一天睡10小时睡不醒自我疗愈历程 日更 我是北京的一名程序员，当时在某浪工作，在2019年疫情刚爆发那年，我因为中介没法带看房就胡乱找了附近一个城中村居住，应该说它是城中村中的城中村因为位置实在太偏僻了，它位于某地铁线的最后一站，在这个村里租房的大多是和我一样的打工族，但是不幸的我租房的旁边是一个大院子，这个大院子住了包工头一家人和它的手下一群农民工，所谓包工头一家人就是包括包工头老婆、儿子、儿媳妇、孙子我分别称为包婆、包子，包媳、包孙(孙女+

啊啊啊 晚上睡不着白天睡不醒好崩溃！ 总是晚上睡不着 白天睡不醒 这种情况已经有好几年了 我跟别人说 他们都说 我是因为白天早上睡到了下午 所以才会晚上睡不着 我听着也有点道理 然后好几次都尝试 虽然昨天一晚上又没睡 但是忍住白天不能用 一定要等到晚上 这样坚持了一下 确实到了晚上就困到了极点可以睡觉了 但白天醒来 又是一天一夜睡不着 还是要等到早上天亮才会困 意思是 当我发现这种情况已经崩溃了 这几年中通好多次 想通过白天不睡觉 来挑战生物钟 结果都失败了 就算

个人10年失眠经历分享 其实我的失眠我看的很清楚，完全就是心里作用。第一次知道失眠这个东西是17岁打暑假工的时候 我记的打暑假工是去的一个电子厂 那里要上夜班 在一次夜班转白班的时候经历了人生中第一次失眠 白天睡了一天 晚上起来吃完饭玩到11点睡觉 结果翻来覆去一夜都没睡着 早上感觉也没什么事就去上班了 中午午休的时候跑回来睡了一觉 晚上八点下班回来倒头就睡 结果睡到11点就醒了然后怎么都睡不着 第二天又去上班就感觉到头有点晕想请假回来休息 结

有没有一睡不着脖子难受的？ 一失眠颈椎就难受的慌，横竖左右翻来覆在的躺床上还是不舒服

真难受啊，受不住的在哭 一会六点多起床，之后又是一天的满课，没有休息时间，下课后吃完晚饭，要继续复习背到晚上，后天就考，本来都安排好时间来复习了，现在根本打不起来精神，上一场考试考完只有一周的时间复习，还要兼顾上课，一场失眠又打乱了计划，现在哭我都怕一会眼睛肿会让眼睛不舒服影响复习，但是又控制不住的流，零点准备睡的，一点半都没睡着，复习了一个多小时，再次入睡又失败了，寝室里哭也不敢哭出声，失眠多了，知道三点外面小鸟准时叫

失眠的我来了，😩😩

停药快一个月了 这几天睡的有点糟糕 没法恢复到失眠以前那种睡眠质量了 昨晚我11点睡的 大概1点之前肯定没睡着 1点到三点这段时间我不确定睡没睡着 我记不得发生了什么 然后3点确定是醒了 我看了手机 然后4.30看了手机 6.30醒了 又过去了一天。。晚上睡不好 白天就总会想睡觉这个事

今晚十一点二十五关灯，一片安眠药 如果半夜三四点醒了，会再补一片，昨天晚上补吃了，效果不好，今晚加油

晚上发热，尿频，能听见心跳，发抖的感觉，呼吸重。一晚上睡不着

如果不失眠就好了 现在都有睡眠恐惧症了，，，什么安眠药，褪黑素都没用，。，，医生说我重度抑郁，重度焦虑，焦虑过多，导致睡不着，，，

睡不着觉，太痛苦了 2点了，一点睡意都没有，怎么办呀。谁来救救我。好痛苦啊

上个月开始断断续续的早醒，30岁一个月前做了胆结石手术，胆囊 上个月开始断断续续的早醒，30岁一个月前做了胆结石手术，胆囊切除，一周后断断续续失眠早醒，特别是喝酒之后，容易早醒，最近很严重可以睡4，5个小时，前天去医院医生开了抗抑郁的药说是可以睡好觉，但是当晚只睡了一个小时特别难受，昨天又去医院开了舒乐安定，医生说睡前吃一粒，吃了一粒安定只睡两个小时就醒，醒后一个小时又吃了一粒也睡不着，我要不要停了抑郁药和安眠药，吃中药试试，我自己不觉得有抑郁症！

昨晚通宵了 睡不着 感觉好亢奋 吧务帅哥美女别删我贴 我现在都没发广告了 谢谢了 一夜未眠

安眠药无效，耐药了是不是该死了

失眠的夜晚 18岁开始的，越来越睡不好了，现在28了，十年了，真的是硬抗过来的，去的医院全是过的失眠，什么样都试过。可就是睡不了，睡不着，我真的不知道该怎么办了，孩子也两岁了。

又睡不着了 这两天又开始失眠了。今天晚上十一点闭眼，到十二点也没睡着。又尝试到十二点半，索性放弃了，感觉硬睡也睡不着。翻看了一下一个up主做的关于失眠的视频，看完感觉轻松了点。想想上次失眠是半个月前，这半个月每天都睡的很好。我觉得确实跟心态有关，当时想着反正大长一晚上，总能睡着的，感觉不舒服就翻身，确实睡的很快。结果前两天喉咙不舒服折腾了我一晚上，无奈只能吃药睡觉。然后失眠就又开始了，虽然没有一天一夜不睡的情况

我工资一个月4万有什么用？ 每天吃3毫克的右佐匹克隆我都睡不着，要钱有什么用，我明天就辞职

挺不住了啊 每个星期，都有个3 4天失眠，睡两三个小时 持续了快一年了，吃了很多药，都不管用。 放弃了，早晚猝死，早死早超生。

自己总是莫名其妙生闷气 昨天夜里莫名其妙被别人骂了，我一直都不知道她为啥针对我，我一直礼貌对待结果她得寸进尺，越来越过分的攻击我，结果就是我越想越气又失眠了，已经一两年没经历过失眠了，昨天一夜未眠，今天又罕见出现焦虑烦躁心慌。总要用别人德错误惩罚自己，太痛苦了，现在是三十小时还没入睡了，我又出现了几年前那种心慌。

失眠心里活动 睁开眼睛太累，闭上眼却睡不着； 想动弹一下，却浑身乏力； 无法动弹，却无法闭眼入睡； 如此往复，像挂钟上的摆锤， 每往复一次，挂钟摆锤就往复一次； 随着摆锤的一次次往复，时间也一步步往前走； 往复的次数越来越多，时间也越来越接近天亮，我心里的矛盾也越来越激烈，激烈到像是要把我整个人都给撕开，而那撕开的裂口越来越大。

失眠两个月了 昨晚吃了药也没用 一整夜没睡 今晚我该不该吃药呀 吃了或许能睡着 但是完全就是治标不治本 不知道该怎么办了 吧友们能给我点建议吗

这种感觉 很痛苦 一个月前是到头就睡的 经历了一次通宵莫名其妙的失眠 第二天白天也不困 第二天晚上还去酒吧嗨了一晚

我的极度严重失眠6年史 我曾严重失眠长达六年之久，失眠是从高中一年级的上学期开始的，直到大学毕业一年后才恢复。人生中宝贵的六年的黄金学习时段我却深陷失眠的泥潭之中，并且失眠得极其严重，也可以说非常的彻底，在这六年多里平均一天睡不到一小时，连续几天没有合眼那时常有的事情，并且是没有一天不失眠，我想再严重的失眠也不过如此了吧，能睡着也大都是在天蒙蒙亮时才能眯着一会儿，这样十几二十分钟的小睡对精力没有多大的恢复，醒来时浑身感觉

严重失眠好痛苦

吐槽下 最近是非常的难受。晚上睡不好，吃药也睡得一般，就56个小时，中午睡不着，真的好崩溃，好难受下午无精打采。有一年了，无缘无故就失眠了，吃了不少药，不爽，吐槽下，会好的，我不管了，也不评判了，就这样吧

又睡不着了 今天吃了，上次是5月27号。今天早上七点要起来，刚吃还得等半小时才能睡。明天不能吃了

入睡频繁抖醒 一入睡就抖动并且醒来。吃了一段时间药物现在入睡要做梦或者醒。但是有时候醒几次就能睡着了。晚上也会醒几次。我不觉得是焦虑引起的，肯定是实证！

新冠后失眠加剧 记得之前还可以，阳了之后睡眠又不行了，现在又三天两头睡不着

吃米氮平。。。 吃米氮平一个多月了，最近一个星期睡眠很不好，入睡困难，噩梦不断，睡眠很浅，醒来好像没睡一样，非常累，白天头疼，因为睡不好，偶尔有zs想法，每天一时一个想法，情绪很不稳定，想找个好医生看病，不随便开药细心点的，但是每天拿不定主意，很无助

又睡不着了 真他娘的 天天失眠

失眠和泥马座过山车一样 经过半年的过山车旅行，我感觉我彻底躺平了，就是累了躺在床上闭着眼太无聊了，脑子乱糟糟的，一会想这样一会想那样。唉😔！

现在又困又睡不着不知道该怎么办。

失眠好了还会反复 昨晚辗转反侧两点多了还没睡着 好不容易停药9天 差点又吃药了

不让人活了是吧 到底怎么了 一下子找不到靠谱的药商了 生产了药不是给人吃的吗 阿普又吃不死人 断了才要死人 我就纳闷了 那么多厂家生产 难不成还成了毒品？ 我吃这个药没啥不好的反应 现在买不到了 除了假货就是骗子 开始给我开的也是医院 后来板着一张司马脸开10来颗的也是医院 不想看脸色也不够 在网上买了10来年了 突然合作愉快的诚信卖家都不见了 ！一个个开价离谱不说还要先款 想起以前有药的时候还生活得不错 现在就等着药光光了去跳楼呗！戒过7天n

睡前喝了瓶康师傅茉莉蜜茶，到现在都睡不着，大脑还处于清醒状态 睡前喝了瓶康师傅茉莉蜜茶，到现在都睡不着，大脑还处于清醒状态，要疯了

古偶片居然也能看入戏 我没救了…….

失眠失眠失眠 吃点药，听听歌直接就睡着了。

干急睡不着，严重影响上班已辞职

有没有因为邻居噪音失眠的 被邻居吵的一夜一夜的睡不着。。神经衰弱了

被楼下卸货的吵到了 完了 睡不着了 今天还要不要睡了 都两点了 睡也睡不着 好烦

6－3记录 因为躯体反应又系统性看了医生 目前是白天文拉法辛 晚上3个右佐 加半个米氮平 6－1号 能11－4点多 6－2整夜无眠 自己喜欢瞎折腾

睡睡睡不着碎碎念 眼睛瞪得像铜铃

今天又错过了入眠时间 直接睡不着了…… 这个贴记录一下这个月有几次熬夜

连续三天失眠了，早上还有早八，这几天一到晚上就困，但就是睡不着

失眠问题。 每次想在晚上10点之前睡觉，却每次熬到一两点，倒致每次凌晨一2:00才睡，白天很困， 晚上睡不着，问如何右10之前睡觉

又睡不着了 很烦，今天晚上十点多还来贴吧给人家框框一顿说，感觉又要睡不着了。感觉喉咙里有痰多很痛苦，不知道一会吃不吃药，应该不吃吧。自从失眠以后，只要身体一不舒服就睡不着。你说哪里疼也行啊，鼻子喉咙不舒服真的难受

睡不着了，还好明天星期天

一周睡不着觉了 明天中午还有开卷考试，但一点睡不着………

十一点半关灯睡觉，希望半夜不要醒了 昨天才睡了三个小时就睡不着了

失眠 烦躁不安 每天一过那个生物钟必定睡不着

躺了一个多小时了硬是没睡着，明天还要早起上课要难受死了

天天晚上睡不着 也不是睡不着啊 就是不想睡觉 感觉一直在浪费时间 不想睡觉 一觉起来就第二天中午了 缓一缓就下午了 感觉好像什么也没干 晚上还特别精神 最近感觉心脏又有点难受 该不会要猝死了吧

有病友像我这样吗，丧失睡眠能力，永远也无法自主入睡，没有睡眠 有病友像我这样吗，丧失睡眠能力，永远也无法自主入睡，没有睡眠这项功能。

以后不会再有了 晚安，快点好起来。

难受123 上一次睡个好觉还是在奶奶家 好久没有睡个一个整觉了 现在睡着都是奢望

每天只睡3 4小时，白天还睡不着，脑袋疼疼 太影响生活了

太崩溃了，从小就失眠，试了很多办法都没有用啊 每天都必须躺一个小时以上才能睡着，醒来反而困得要死，但是到了晚上又睡不着了，白天精神状态差得要死，心脏总是很难受，还一直头晕耳鸣

完了，真的要猝死了。 中年妇女半夜三点睡容易猝死，全是心理暗示 本来今天想12点前睡的，呸。

今天又没睡着

烦躁睡不着 不知道为啥都不困呢

我又来报道了 西安下了好久的雨，周末跟朋友一起出来玩，这里的风景超好，但是，我有失眠啦 没睡的宝宝来看山

失眠17年，生不如死，感觉这辈子完了 2006年，开始白天犯困要睡觉，晚上只能睡一个小时左右，当时刚好上初三，以为上晚自习导致睡眠生物钟紊乱，所以就没有当回事；后来，高中三年，我每天白天困得都要睡觉，晚上醒来睡不着，天天上课睡觉，人送外号:“睡神”。高考考的一塌糊涂，三百多分连大专都上不了，最后只能去上了技校，睡眠状况依然如故，上学期间，还可以偷偷睡觉，即便被老师逮到，顶多批评教育一下，最惨的是出来社会后，每天上班下班都是有时间规定的，工作

每天睡不着 失眠两三年了 每个星期都断断续续睡不着 最近又严重了 入睡时间要三个小时左右 褪黑素也没以前吃有用了 十一点躺下的三点才睡着 以前高中的时候就各种睡不着 现在上了大学也一点都没好过来 想问问 去医院看效果大吗 暑假准备去看看 看中医好还是西医好啊

。。。。。。。。 昨晚2个阿普挫仑，入睡困难，睡眠浅

老做梦白天没精神 入睡倒是不困难，就是感觉睡觉老做梦，白天很早就醒，大概五点多就醒，醒了可以继续睡，但是也在做梦，白天就昏昏沉沉的，应该怎么办😣

一片氯硝一片右佐匹克隆半片西酞普兰只能睡4小时，我还有未来吗 本人男，现读大三，大二开始失眠，并逐渐加重。从开始的半片右佐匹克隆睡8小时到现在一片氯硝安定、一片右佐匹克隆、半片艾司西酞普兰只能睡4小时。长期的失眠已让我对未来失去了希望。大一时期的考研考公的雄心壮志已经随着日渐加重的失眠烟消云散了。我已经很努力的在和失眠对抗了，三餐饮食清淡，傍晚跑3公里，但所有这些努力都收效全无，失眠不断加重，如果能还我以前的失眠质量就算以后每天搬砖我都觉得是幸福的。 我现在打算

第二天了！ 一整晚好像有睡又好像没睡一样，不安腿本来就很烦，第二天感觉没什么，就是不太精神，一晚上都是浅睡眠状态，不过能睡着也算不错了

睡不着调理中 我是五十三岁已进更年期的老woman。在前五十年的生活中，我沾床就睡，即便上午十点，我靠床看看书，都会在几分钟内进入睡眠状态。然后，围绝经期到了，晚上开始是偶尔睡不着，然后持续睡不着，但此阶段，中午补睡一下还是可以的。开始吃助眠的中药调理，调理调理都会改善，重新进入好睡眠状态。从去年底阳后开始，逐渐进入崩溃状态，从睡三四个小时，补补午觉，到午觉睡不着，晚上要吃安眠药才能入睡！尝试不吃安眠药，竟然三天三夜

老了睡不着 绵羊数了1000只

？。。。。。。。 5月31号阿普挫仑1个，五点睡到10点，浅睡眠

菩提本无树 这次为了失眠吃中药二个月了，现在的情况比最严重时整夜不眠的情况要好多了，每天九十点都可以入睡，虽然中途会醒，但是睡眠时间也能保持在5加了，我还是比较满意的。经历了这㳄失眠，我想明白了很多问题，我觉得这次失眠是老天给我的一次机会，在事情还没有很糟糕辶前，给我改过自新的机会。^\_^^\_^

假期调失眠 自从放假，懒了几天。睡眠还没有上班好，从今天开始，我决心1，每天排好事情做。2，每天锻炼至少1小时。3，每天练书法记录1小时。（下午）4，多看失眠吧精华贴，看看有关书籍。5，不是很重要的事不放在心上。（把该办的事办好）6，每天开心，培养爱好，不轻易发怒。悟佛悟道，提高修养。 从今天开始，以流水无痕又柔韧态度面对生活，失眠。

又睡不着了 卖药的不要来了，不买。昨天睡了四个小时，早上七点半起来的。上午还打哈欠，现在又不困了，今天早上七点就要起来。唉，又害怕了，喉咙不舒服，感觉喉咙干有痰，前两天吃了一次药，平常能睡七八个小时，少了也能睡六小时。但是要工作，昨天就只睡了四个小时。今天到现在没睡着，很害怕，会不会又睡不着。

今天没吃药 00点睡的 2点醒了 然后 再睡 5点又醒了

有工作的人没资格失眠

常年吃安眠药，到了睡觉的点大脑全无睡意 我的大脑已失去了自主的、抑制兴奋的能力，戒断安眠药后，不知道还能不能恢复了。也许有些是不可逆的损伤。两粒佐匹克隆+一粒喹硫平，吃了七年，大脑自主的抑制功能早已丧失殆尽。能恢复成什么样，就恢复成什么样吧。人的命是天注定的，但人的路都是自己走的，脚上的泡都是自己磨的，怪不得别人。希望时间能够平复一切伤痕。努力吧！

失眠……失眠 失眠 心碎烦躁 抑郁

求助重度抑郁强迫焦虑 觉得影响工作自己断了药，现在难受死了

昨晚三粒地西泮,就睡了三个小时做了一个梦,好悲催 地西泮四粒改三粒了,前三天都睡得挺好 ,能睡7+h,白天还很困很困能躺到中午十一二点，昨晚突然不行了，先是睡眠感丧失，然后起床上个厕所，作了一个梦，大概三个小时的样子，5：20就很清醒，没有困意了，是地西泮耐药了吗？

摊手 又是失眠一整晚睡不着 离职之后就开始加重失眠 今天早上八点有事 愣是一晚上都睡不着 连睡都睡不着 玩单机游戏玩一晚上….

不知怎么回事 最近不知道怎么搞的，是遇到鬼了还是咋滴，常常睡五六个小时就起来，昨晚更是凌晨一点醒来。刚刚午睡，戴着降噪耳机，都迷迷糊糊了马上就要睡着了感觉，忽然听到了微信提示消息声音，把我惊醒。 打开手机一看啥消息也没有。好像就有什么东西不让我睡着一样。头都大了

。。。。， 三个阿普挫仑，清醒躺了一夜，没睡着

吃了氯硝西泮，但是现在还是睡不着 吃了氯硝西泮，但是现在还是睡不着

严重失眠且早上起不来 希望明天闹铃能叫醒我

睡不着!!

明天中考，心里太多事很难入眠。2:00好不容易进入梦乡，又被 明天中考，心里太多事很难入眠。2:00好不容易进入梦乡，又被上铺这\*\*的踢床磨牙打呼噜给吵醒，cnm，明天可是中考啊

吧里服用安眠药，多少年了 我已经服用12年了，对未来已经看不到希望

半夜就是睡不着，怪事！ 翻来覆去睡不着，无论怎么办，就是睡不着，到快天亮的时候才能睡一会。 每天这么恶性循环，真不是办法啊！

麻烦的不想 睡不着

这世界上最折磨人的大概就是失眠了把 其实我不该发这样的帖子 不能带给吧友负面情绪 但是真的坚持不住了 停药第三晚 根本就不能自主入睡 昨晚也是一个小时看一下手机几点了 太苦了

完了，晚上10点就睡不着了！ 怎么睡都睡不着，漫漫长夜如何度过啊？想想头都疼！

失眠的人连做梦的机会都没有 …

这次失眠太严重了 我不知道我能不能挺过来 现在我很难过 有很强烈的濒ss感 很害怕吃药睡下去再也醒不过来了 失眠真的是最可怕的了

一整夜没睡觉！ 几乎每隔一个小时看下手机，睡的零零碎碎， 这样下去真不是办法哦！

唉，怎么会失眠呢？ 2点半醒来到现在，居然睡不着了。起床有点太早了

又是无法入睡的一夜，我好痛苦

十多年的老失眠患者贴吧报道 吃过奥氮平，奥沙，思诺思，佐匹克隆，米氮平和各种中药 自小就觉得自己性格有缺陷 失眠总是找上我这样的人 目前，睡前一片米氮平15mg和一片佐匹克隆7.5mg，始终无法减下去，有时候吃了也没效果 坐标宁波

睡得着一天 睡不着一天 这可怎么办呢 减一点药量就翻来覆去睡不着

米氮平两年，真的是吸毒一样上瘾。

泰尔美生，失眠的痛苦终于结束了

失眠一学期了，想死还能治好吗 遇见一点小事都睡不着，之前睡得也不早，抑郁症想不开，连续一个月都是凌晨四点才睡，但是能睡着。现在一整个学期了基本都是2，3点才能睡着，身体已经开始出现心脏憋的慌，醒的早，虽然睡着了但是老感觉醒着睡一夜，现在宿舍有时间就躺着，也不想说话，但是精神一直紧绷，很累睡不着，不想活了，前一阵喝了脑心舒口服液，吃了一个疗程的百乐安胶囊，谷维素也有在吃，作用不大也得12点以后才入睡，撑不住了每天都没精神，很累睡不着

今天午睡在床上躺了一个半小时也没睡着，越来越绝望 本来推算的课程结束6月20号左右就能放假了，结果舍友和我说7月2号才能放，我实在不想看宿舍里这五条\*\*了，每天无病呻淫，刷视频声音太吵，屡劝不改。

我失眠好几十年了，每天都靠安眠药助眠，没办法，季羡林吃了70 我失眠好几十年了，每天都靠安眠药助眠，没办法，季羡林吃了70

6天6夜没睡一会觉，生不如死

昨天12点睡着 睡到4点50，中间醒了3次，然后4点50憋尿到6点半起床，早知道不憋尿了，早上好困，好想再睡一觉，可是不起床又不行，真tm操蛋

失眠 酒石酸…坦片护体 失眠严重 很大一部分是因为生孩子带孩子引起的 孩子睡眠障碍 晚上常起夜七八次 所以自己就失常了 后来哪怕一个人睡觉也很难入睡 脑子放电影一般 闭着眼睛几小时也睡不着 或者半夜一两点醒来就醒到天亮。后来医生开了酒石酸 半颗吃了十几分钟就睡着了 我个人觉得失眠比药副作用更糟糕 两相其害取其轻。

今天又早醒了 今天早晨又早醒了，早醒后我按照以前的方法观呼吸，让自己安静下来，但今天效果不佳，内心感到很急躁，下地转了一下，又回到床上，静静的躺下，过了大概一个来小时，闹铃响了，决定起床，打开手机练观呼吸，练到第二遍时，突然睡过去了，但时间不长。 事件：早醒 情绪：焦躁 想法：又早醒了，可能和昨天晚上临睡前洗冷水澡也有关，洗完太精神了。 身体感受：胃部有点微灼 行为或行为冲动：无。 对于我这种人来说，认知正确，行为一下

我应该是吧里失眠症最严重的人 2017年到现在，几乎每个月的每一天晚上都通宵失眠，严重时超过36小时没睡觉都有好几次了。 因为抑郁症，导致我这几年负债，而且抑郁症害得我没有一份正式工作，好多工作都是因为抑郁症和失眠导致做不下去。 负债逾期快两年了，变得更加焦虑不安，就这样恶性循环……其实我不止焦虑这些，还有来自家庭方面，反正压力特别大，很多事我也不想去思考也不想管，可生活中很多事由不得你。 抑郁症强制停药一年多了，基本好转，目前就剩失眠症

右佐匹克隆好难减呀 昨晚不得已又吃了整颗才睡着了三小时 不知道到底还能不能完全停了右佐

右佐匹克隆怎么戒断呀 失眠有两个月了 刚开始吃的阿普 最近这20天吃的右佐 感觉不吃就完全睡不着 入睡太困难了 不知道怎么办 很无助 失眠以来的每一天 我没有一天是开心的 有兄弟姐妹能帮帮我吗

我要死了，根本睡不着 不知道怎么办了，我在上学，每次都这样，晚上睡不着，早上醒不来，被老师说好几次了。真不是我的问题

这个点 才八点就来床上躺着了 希望今晚可以睡着吧 不想吃阿普 或者右佐了 吃了也没用 昨晚一整晚都没睡着 今天一点精神也没有

睡不着睡不着睡不着好烦啊。

36岁，心结导致睡眠障碍 看过中医吃过中药，也看过西医吃过西药，查过抑郁、甲亢，均没有明显问题，唯独失眠依旧。 本人长期倒班制（10年以上），一个月夜班有7-8个，夜班也能适当眯一会或者躺一会（换休），这是失眠一个因素。 另外一个失眠因素要从2020年说起。 2020年家中变故，我爸脑出血偏瘫，生活打乱了节奏，慢慢的睡眠障碍开始显现。 睡眠障碍症状是白天睡眠时间缩短，由于上夜班，白天需要补觉。以前白天能睡3小时，转变为上夜班的白天如法入睡，下夜班

吧里为什么没有六七十岁失眠患者 是不是失眠患者活不到六七十岁就死掉了。本人戒不掉安眠药对未来生活一点信心都没有

我是去年5月底失眠，刚开始还能调整，后来因为家庭，工作都不顺 我是去年5月底失眠，刚开始还能调整，后来因为家庭，工作都不顺利，到了9月份开始依赖安眠药，十二月份住院吃奥氮平和劳拉西泮片，目前自行断药奥氮平20多天，期间心慌，焦虑不安，手抖等戒断反应出现过；期间吃过两次药奥氮平和劳拉西泮，已经完全没碰药五天，刚开始还能睡五六个小时，昨晚只睡3个小时，居然没半点睡意……不知道以后咋办

又是一夜不眠 神经太敏感了怎么办，宿舍外面空调外机有点动静就睡不着，麻了真是，我咋就睡个觉这么费劲

中年男人好痛苦 这疫情反反复复的，国外那些憨憨又不控制，我们做外贸的简直就是在挣扎，失眠焦虑，头发大把掉。上有老下有小的死都不敢死。

有没有同情况的（入睡困难） 先说下我的情况 去过很多次医院 开了中药调理和吃过褪黑素各种 效果不大理想该睡不着还是睡不着 每天晚上能在床上墨迹几小时都睡不着白天下午上午都像个死狗困的不行 一到晚上就开始睡不着了 吃过几次朋友给的安眠药入睡挺快的但是又觉得这东西有副作用 长期吃怕戒不掉

又睡不着了，有没有同样的？ 2.3点睡不着，好难受！

你们有没有大脑一直感觉不到困的那种，而且白天精神和以前也不一 你们有没有大脑一直感觉不到困的那种，而且白天精神和以前也不一样。 失眠已经改变了我的性格。

有大脑感觉不到困意的吧友吗？ 有大脑感觉不到困意的吧友吗？

每次快睡着时感到心慌惊醒 失眠好几天了，每天都是这个症状，不知道咋办了，大家有没有同样的症状治好的

失眠 有人么

有人和我一样：无论几点睡，都是五点醒来吗？ 哪怕是凌晨三点才睡着，五点也自动睁开眼睛了。

最早吃半颗 现在吃没1颗没感觉了，，必须两颗了，佑佐匹克隆，你们是吗！

有失眠的么

有没有浙江的友友也失眠的呀 晚上闭眼也是睡不着，我这是怎么了

失眠的进，看看有几个人 疫情期间暂停了所有收入，导致现在房贷，车贷完全还不起，甚至面临着黑名单导致房子和车子差点被银行收购了，那时候真的是人生中最狼狈的日子，过日子不需要钱，但是生活需要钱。俗话说的好，人无横财不富，马无夜草不肥。还好是做了这个才真的体会到什么叫日入过万，从此过上了美滋滋的生活！感谢生活感谢自己这么努力

还有没睡着的吗？ 还有没睡着的吗？

有没有人吃药导致失眠 上个月去医院查出幽门螺杆菌，然后吃四联杀菌的药，结果第三天开始就晚上失眠睡不着，躺床上闭着眼到两点才能睡，后面吃了褪黑素，就一天有用，后面直接失效了，我以为停药了会好转，结果停了还是睡不着，去医院来了右佐匹克隆一直吃到现在，不吃就失眠

失眠三个月了，对什么也没兴趣，也没什么情绪 有同样的吧友吗，我也做抑郁测试了，没问题啊 真的想不明白，每天都是睡三四个小时

阳后睡不着了 有没有阳后睡不着的，都快一个月了还是睡不着，感觉睡觉不安神一样，吃药还能睡会，不吃药根本睡不着。崩溃啊

有没有和我一样的 精神压力大 每天都失眠 已经两个 有没有和我一样的 精神压力大 每天都失眠 已经两个月了 每天只能睡5个小时

很困，却睡不着 有没有跟我一样，特别特别困，却睡不着，怎么努力都进入不了睡眠的状态，有时候还会抖醒，感觉现在有睡眠焦虑，一到晚上心情就不好，现在都是隔一天睡着一次，前天晚上睡着了，昨天就是一夜不睡，感觉人都要疯了

严重失眠四十八小时不合眼困得受 严重失眠四十八小时不合眼困得受不了，就是睡不着失眠半年多了，靠吃劳拉西泮睡觉脑袋整天不清楚，有同命相连的吗

每天子时前已经入睡，但丑时必然醒来。 每天子时前已经入睡，但丑时必然醒来，醒来后特别清醒，多数时间难以继续深睡眠。有相似情况的病友吗？

入睡时身体频繁抖动抽搐，一整晚都睡不着，有人有这种情况并治好 入睡时身体频繁抖动抽搐，一整晚都睡不着，有人有这种情况并治好的吗？

右佐匹克隆 刚吃了 有吃过的进来看下 失眠2年了 最近一个月特别严重 差不多3天 睡两觉 其中一个晚上是睡不着的 睡着的也是五个小时左右就醒 白天还得上班 我吃半个月了 平时要在床上酝酿四

有没有人，没睡着

贴吧里有因为失眠而丢工作的兄弟吗？ 贴吧里有因为失眠而丢工作的兄弟吗？

白天着急，就是很急！ 白天莫名其妙的着急，睡觉又睡不着，手机看不下去，电脑玩不下去……无所适从，心里想很多事情，着急！ 有没有同样的朋友？

有没有人失眠是因为风水或者灵邪原因？ 有没有人一换房子住就立即失眠的，我老是入睡困难，半夜醒来几次，常常被奇怪梦境弄醒，白天乏力疲惫，所有安眠药都没有用，看了十几个医生没有用，运动没有用，泡脚没有用，中药西药都没有用，金刚经地藏经看不懂看不多没太有用，会不会是风水或者灵邪原因，如何破解？

各位吧友，能帮忙分析一下有没有和我类似的症状 我睡眠一直很好，就最近几天开始晚上睡不着，因为工作的原因，睡的比较晚，基本上都是1点左右，但从来没有失眠过，最近突然觉得总是熬夜不好，然后就想改变一下睡眠时间，就强行让自己11点多睡觉，刚开始几天都是11点多睡觉，但是3点左右就会醒，然后开始睡不着，也没在意了，觉得可能是改变的时间的原因，但从第4天开始，整夜睡不着，一点困意没有，直到凌晨5点多才能勉强睡下，然后8点左右就得起来，中午吃完饭也可以睡2个小时，但

有多少人跟我一样是因为害怕失眠，所以就真的失眠了。 因为偶尔的一两次失眠，然后心里对失眠产生了阴影，造成了失眠恐惧症，越是强迫自己入睡，就越是睡

有没有朋友和我一样快要睡着时突然手或脚一动就突然清醒了 最近持续一个多星期了，每次都是快要睡着时手或脚突然无意识动了一下，然后就清醒了，睡不着了，去医院看医生说是神经紊乱，吃药了感觉也没用，各位朋友们都是怎么克服的

还有人没睡吗

喹硫平，吃后第二天很累，你们呢？ 晚上睡眠好了，不会频繁醒。 但是，第二天头晕，浑身无力，很累，有没有同样的？

一天一粒安眠药打算长期吃了，有长期吃的吧友吗，实在受不了失眠 一天一粒安眠药打算长期吃了，有长期吃的吧友吗，实在受不了失眠，长期吃又怕副作用和赖药性

还有没睡的吗

吃了20天的米氮平，白天整个人很累，都感觉浑身萎靡，你们有没 吃了20天的米氮平，白天整个人很累，都感觉浑身萎靡，你们有没有这种感受

还有一样无法入睡的嘛？ 试过了太多常规药物，除了一点心理上的安慰可以说一定用都没有，偏方中药基本也都无效。。。唉😔

有没有和我一样的吧友 本人19岁，大一，我们学校是11点熄灯，但是那时候舍友手机外放，睡不着，一点左右才能安静下来，睡觉的时候就是找不到舒服是睡着，不停的翻身，最近最早3点半睡着的，很煎熬

有没有人还没睡着

焦虑症失眠失眠 焦虑症整晚睡不着好难受的啊，老是反复，好一段时间又会差一段时间，老是清醒的做梦，要说没有睡又做梦了，好烦躁的咯，有没有这种情况的友友

有没有人同我一样的症状 因为身体不舒服，做了肠镜检查。肠镜发现息肉，做活检在等病理的过程中，出现焦虑，整夜睡不着，现在病理已出，良性的。但焦虑没有改善。现在晚上如果不吃阿普唑伦，基本感觉整夜没有睡，因为基本上20分钟就感觉睁眼一次。但如果吃阿普唑伦，吃完药10分钟不到就睡着了。我都不知道是吃药后，心里有安全感还是真的药起效了。现在每天都特别害怕到晚上，想早早上床能睡着，但又担心睡不着。不吃药，睡不着。吃药了又担心副作用，又担

每天连续吃了3个月左右的右佐匹克隆 每次一粒，跟踏马的吃饭一样吃药，每个礼拜都去找医生开，现在一断药根本睡不着，在座的各位吧友，有没有和我情况一样的

利培酮引起的失眠痛不欲生 因为我妈和我的矛盾，我被迫服用了利培酮，从2020到2022年已经两年了，现在我开始不吃，一两天还可以，六七天之后那是生不如死，根本睡不着，不是长时间睡不着，而是根本睡不着，一分一秒都无法入睡，有戒成功的朋友吗

有没有人像我这样白天睡不着，晚上睡三四个小时就醒了 褪黑素，中药吃了好几天了，效果没看到

有没睡的吗？ 漫漫长夜，无心睡眠。

吃过曲唑酮的吧友进来讨论下. 这个药我第一次吃睡得非常好.第二次效果一般.后来就断断续续吃.直到最近不吃就难以入睡.而且早醒.便秘.走路久了会头晕.现在已经吃了28片了.每次半颗.做梦都难以记住做过什么梦. 现在我练观息法.这个是能放松.但是入睡太难练到了.刚进入浅睡梦境.警觉性高就醒了.各位吧友是不是曲唑酮的副作用？

失眠好久了 最近工作压力大，有失眠了，半夜起床干脆不睡了，有同样失眠的吗。。。。。

有失眠严重的吗 上班压力大 睡不着难受😣去医院看了之后给我开了佐匹 晚上吃了秒睡 就一直开 吃左匹 三尘 但耐药之后明显没有之前的效果了 医院也按规定开不出 愁死了 问题就这个管用

【没有睡觉】但一直在做梦 这算睡着了么，感觉是没睡，过了很久睁开眼睛，一看表还不到俩小时，大家有过类似的感觉么？

因为失眠有没有一夜没睡的抑郁患者和我说说话 我今年28因为患有抑郁症长期服用劳拉西泮，前俩天因为想不开喝了3盒劳拉西泮自杀。后来被家人发现送去医院洗胃了。现在没有药了一夜无眠。很烦，一晚上想了各种自杀的念头。有时候觉得自己很悲哀 28了无所事事，社恐，抑郁，不愿与人交流。真想早日结束自己这一生，我不止一次自杀每次都被家人发现送去医院。想想自己为什么活的这样没有一点欲望

有失眠的兄弟吗？ 我睡不着啊。

有没有像我这样的失眠，就是马上就入睡了，突然一阵心慌或者惊醒 有没有像我这样的失眠，就是马上就入睡了，突然一阵心慌或者惊醒立刻清醒就睡不着了？这是怎么回事啊。。，

谁还没有睡的？

有没睡的吗？ 2点醒来，无聊，不知道干啥！

今天头又疼了！ 不知道是昨晚没睡好，还是其他原因，隐隐作痛，头痛欲裂。 有没有同样的？

有没有早醒的？ 每天早醒，3.4.5点，都有，真的难受！有同样的吗？

有没有惠州失眠的病友，一起聊聊啊

失眠头疼，有没有同样的？ 晚上没睡好，现在头好疼，难受。

白天头疼，睡不着。有没有同样的？ 昨晚没睡好，白天头疼。本来想睡会，结果根本睡不着，烦死了！

有没有阳了以后头昏昏沉沉的，白天晚上都睡不着觉 本身偶尔会有碰到事情就睡不着觉，这次阳了以后头昏昏沉沉的，两夜几乎没睡了，啥时候能好哦？

不信就我还没睡着

昨晚没睡好，现在头疼，有没有一样的？ 隐隐作疼，很难受，但又不是剧烈的疼。这种疼才要命呢！

戒地西泮的第三天 连续三天没有吃地西泮了，只吃两粒奥氮平，果然睡眠随着身体内血药浓度的降低越来越差，第一天睡得还好，第二天躺到半夜两三点才睡着还睡眠感丧失，第三天整晚就做了一个很浅很浅的梦，睡得很浅很浅，不知道明天怎么样，吧友有没有戒药成功的？唉，我该怎么办啊

想问问这个吧有没有人是容易受环境影响的 比方说住宿舍和别人住一起就容易睡不着的，比方说别人在旁边轻声说话或者做事情就睡不着的，戴耳机听歌睡觉也睡不着的，只有自己住才特别容易睡着的，或者高铁上特别容易睡着的

求帮助，副作用小的 产后抑郁，已经连续四个月没有睡过整觉了。每天睡眠时间不超过三小时，随时会惊醒。去医院因为是哺乳期医生不肯给开药，母乳断掉后也不肯开。好好睡一觉竟然变成了极度奢侈的事。好心人麻烦私信我谢谢🙏

有没有这种情况？ 想睡觉，又睡不着，怎么都睡不着，心里很烦躁， 不睡，又困，浑身无力。 真是左右为难，你们有没有遇到这种情况？

失眠 每天只睡到四个小时 而且睡多了 就会不舒服 有人和我一样吗

焦虑失眠失眠 怎么睡觉老是反复，好一段时间又睡不着一段时间，这种情况都有一年多了，搞得好烦躁，有没有这种情况的友友，

你们有鼻梁胀的吗 就是失眠后第二天头晕，有时候大声笑鼻梁胀胀的感觉。头晕的时候也会，是不是因为大脑缺氧造成的。

大家有没有失去睡眠感的，我吃5mg四分之三奥氮平能睡着，但是 大家有没有失去睡眠感的，我吃5mg四分之三奥氮平能睡着，但是第二天起床感觉自己没睡一样。换成一片佐匹克隆也是一样

有没有像我这样的 一天隔一天的失眠，有一个星期了，失眠的晚上睡觉前是看时间入睡，然后过段时间醒过来，只要听到一点声音去抱怨，躺久了都没办法安静躺着。 然后看了一眼时间，完蛋了，满脑子都是想现在几点了赶紧睡觉，要么就是脑袋里乱想白天刷到的短视频，听到的流行音乐，曾经玩过的游戏，然后出现幻听，特别想要解决这个问题（睡眠），结果越来越烦躁，开始找点心理安慰，尿频、屁多、口干舌燥，担忧害怕也随之而来，一同而来的还有手脚出汗

有没有和我一样长期失眠得了飞蚊症的，眼前一直有黑影飞来飞去 有没有和我一样长期失眠得了飞蚊症的，眼前一直有黑影飞来飞去

我感觉不到困，是不是脑子出问题了？ 我感觉不到困，甚至莲须三天不睡都感觉不到，有一天我熬夜熬到中午2:00瞌睡了一下，然后醒来，就一直感觉不到困了，不管怎么样就是一点感觉也没有，连哈欠都不会打，去医院看了失眠，说我太焦虑心里有问题，要去看一下失眠科，我吃了安眠药也感觉不到困啊，一点困意都没有，不想正常人一样，困了会打哈欠，熬夜一下就能感觉到困，能一下子就睡，我就不一样要往床上死里躺，才能睡，已经有三个月了，有没有经历过，或者跟我一样的啊

又失眠了，有没睡的夜猫子吗

睡不着，有失眠的夜猫子来唠嗑吗

又失眠，有没有友友也失眠的，加个好友，聊聊天

有没有一起戒氯硝西泮的 来个人一起，加油啊！

失眠的朋友里有在京的吗 如题

失眠，有身上的吗 失眠了，好难受，有在深圳的吗

新疆同城的有么 有没有同城的，睡不着😣

是不是大家失眠都好了 只有我失眠吗 每天都在为睡觉这件事忧心忡忡 像是没有了睡觉这个本能了 只能靠吃药勉强睡着 感觉这辈子都完了 可我才28呀 锻炼也锻炼了 早睡早起都做到了 禁欲也照做了

吃了氯硝西泮怎么还早醒？ 我牙齿痛一晚上没睡然后连续三天睡不着没有困意，一开始吃阿普唑仑，吃了阿普唑仑睡5.5小时，然后后面不管用了，各种安眠药吃了个遍，最后吃上了氯硝西泮，大概能睡五六个小时，但是还有早醒，早醒是喝中药就出现的，现在没办法消除早醒，目前只有经颅磁刺激才没有早醒

每天只能睡个7小时 中午再睡会：算失眠么

求一些治疗失眠的方法 什么方法都愿意试，睡不着太难受了，感觉过不了把月就可以重开了，有时候还老惊醒，特别难受心跳特别快，就是睡不着，很困就是睡不着

大家吃一片地西泮能撑多久 我在网上看有人吃一粒地西泮可以管7天,就是能7天不用吃安眠药还能睡着,我现在在戒安眠药,用地西泮戒,也是吃一次可以好几天不用吃还睡得着,这样正常吗?什么时候能戒掉安眠药啊

求助！处方掉了怎么办？ 本人一直在外地工作！因为家里有事就辞职回老家了，回老家后不知道怎么回事处方掉了，药也吃完了，我们这个地方是小县城去医院医生不给我开，因为现在只有氯硝对我有用，其他的药我已经耐药了，现在基本晚上根本睡不着 白天也没有精神，干什么都提不起兴趣，也不想动，勉勉强强能睡一会还是会惊醒，各位吧友你们谁能帮帮忙，有多的可以分一点吗

失眠症的危害到底有大？要怎么缓解呢？

长期失眠、睡不着怎么办？

3542144799，。，Q可以睡的死死的！！！！

失眠了.难道要吃一辈子药？ 到底哪种好点

听朋友说粪菌移植可以治疗失眠，有试过的朋友吗？效果怎么样？ 昨天遇到一个朋友，谈到失眠，朋友听说粪菌移植可以治疗失眠，有试过的朋友吗？效果怎么样？

昨天晚上吃了四颗地西泮 如题,在用地西泮慢慢换氯硝,睡得很好,晚上醒一次,早上也不嗜睡了,感觉很好,就是有一个问题,地西泮的半衰期比氯硝长,为什么睡眠时间反而比氯硝短?

有可以换药吃的没 3557449860 想换着试试效果

吃过下面这些的药的有吗 哎司挫仑，阿普挫仑，氯硝西泮，佐匹克隆，右匹克隆，什么脑白金，安神补脑液之类的就不提了，现在使用氯硝西泮，阳了之后吃药也睡不着了，有时候迷糊一个多小时就醒，感觉没睡一样！太痛苦了！有大神给推荐能吃了就秒睡的药吗？

睡觉老醒怎么办呀 不能睡个囫囵觉 夜里总会醒个两次 醒了又能睡着 请问吧友你们会半夜醒吗 总这样会不会有什么危害

睡不着睡不着😣 又开始睡不好了，怎么办，求助下

就算有困意，躺在床上也睡不着 完全睡不着，躺床上就算50分钟也不一定能睡着，脑子完全静不下来，根本放空不了大脑，怎么办

失眠焦虑，心慌，医生开了思诺思和左匹 失眠焦虑，心慌，躯体化症状！看了医生，开了左匹和思诺思，到底要不要吃，太纠结

不吃药连续三天完全睡不着 但是吃了一片佐匹克隆之后 有时十几分钟就睡着了 可以睡七八个小时。我这是不是心理作用啊....

有人吃过诺宾酒石酸唑吡坦？ 有人吃过诺宾酒石酸唑吡坦？

早上醒来感觉很累还要睡吗 每天睡了五六个小时就醒来了，醒来后精神明显不好，但是清醒以后实在是不想睡，睡了也很难睡着，不睡又感觉很累，这样陷入自我矛盾就会感觉很痛苦。

第一次吃右佐匹克隆之后有什么感受 以前以为失眠这种事情永远不会发生在自己身上，结果不知不觉就失眠了，生物钟开始没办法自我调整，等反应过来去医院的时候已经快一年多没有睡过好觉，医生只给我开了右佐，今天上网查了一下功效才发现是安眠药类型的。 看了别人的用药感受会有十几分钟就开始眼皮沉重或者犯困的情况，但是我发现我完全没有这些反应，只是晚上躺在床上的时候脑袋里面没有各种走马灯一样的画面，不会胡思乱想，变成一片漆黑的平静的状态，然后我就可

严重失眠。怎么办。有没有可以推荐的朋友

失眠了，吃了快一年安眠药了，能喝酒吗 请问怎么能戒掉，或者用酒来代替

心态摆正了还是睡不好咋回事 你们不是说要心态摆正，不恐惧不抵抗睡眠，我也做到了，还是入睡困难，天天早上起来昏昏沉沉，感觉昨晚根本没有睡好，咋回事啊，喝了2周中药好像作用不大，晚上明明有困意，很困，心态也摆正了，40多天了，没一天睡好

救我吧大佬，我能抗多久 已经不胡想了，心态也摆好了，可10多天了吧，天天晚上都是醒好几次，浅睡眠，入睡困难，感觉好像睡得特别浅，也好像就像是躺着一下到了大天亮，哪怕一个晚上突然睡好也行啊，以前折腾到凌晨3，4点还能睡着，现在彻底的好像失去了睡眠，一晚上好像梦游一样，没有胡想，就是似睡非睡得感觉到了大天亮，天天起来头疼剧烈，我还要继续坚持吗？还是吃药，我是不是失去了睡眠，或者大脑已经习惯了这种感觉，已经变得不会睡觉了，我真的没

救救我吧，近这2天凌晨4点才睡着，早上7点起床， 一天3小时怎么办，扛不住啊，明明很困就是睡不着，咋办，

最近睡不着 求介绍吃什么药啊？

我怎么突然这两天失眠了一直睡不着啊 都一天一夜了都，困的要命都睡不着咋回事

全济陪诊是否可以接受陪诊服务的行程变更

非常严重的失眠问题怎么办 已经失眠两三年了，吃药啥的 都不管用，属于晚上精神活跃 白天无精打采。白天遇到一点不好的事就会一直想 干啥都没精神怎么办呢，我才19岁感觉这样下去没法治啊

舍友打呼噜大家都是怎么解决的？？？ 只用3m1100耳塞不够 已经很多天没睡觉了 急

BIOCENTER百胜态吃了有什么用？

请问各位氯硝西泮片有几种规格 请问各位氯硝西泮片有几种规格的，今天医生开的药比以前的大很多

天天睡不着，我感觉我要死了 真的好难受阿，该怎么办？ 天天睡不着，我感觉我要死了 真的好难受阿，该怎么办？

为啥我感觉不困，有的人失眠能感觉到，有的就感觉不到困 ，这失 为啥我感觉不困，有的人失眠能感觉到，有的就感觉不到困 ，这失眠为啥还不一样。

酒石酸唑吡坦片容易成瘾么？吃多长时间就不能再吃了？ 酒石酸唑吡坦片容易成瘾么？吃多长时间就不能再吃了？

昨晚被楼上的呯门呯到失眠~· 一迷糊就被它呯醒，三次过后我就焦躁难安无法入睡了，估计昨晚还只是个开始，以后都不知怎么办了？

一躺上，就担心失眠。反反复复，害怕失眠 谁能给个睡着的建议，平时白天上课比较累，但是一到床上就睡不着

失眠的症状表现是什么？

失眠的贴子们 焦虑失眠，医生给开了艾司西酞普兰，氨磺必利，阿立派唑，劳拉西泮，药开的是不是多了，这个药得吃多久才可以见效真心难受😣，求回复

有什么食物能缓解因深度睡眠不足带来的大脑疲劳吗。 有吧友能知道吗？我自己我这个深度睡眠不足是阶段性的有时压力大思虑多会出现，平常一起床吃完早餐喝点黑咖啡一天状态都行，实在不行用清凉油涂抹太阳穴和人中处也能消除一些疲劳。 有哪些实打实的食物能消除因深度睡眠少而带来的大脑疲劳有吧友研究过吗？不是助眠，而是减弱因深度睡眠不足而带来的疲劳。

入睡困难要不要检查磁共振 一夜都这样难入睡 找不到原因

求推荐一个睡觉可用的耳罩 光戴耳塞不够 舍友呼噜声大 自己又焦虑症

求救，睡觉的时候老是提醒自己，当你有意识的时候就是没有睡着的 求救，睡觉的时候老是提醒自己，（当你能感受到还有意识的时候就，是没有睡着的，）这句话是之前看到一个老师说的，刺激到我的神经了，然后就一直有意识，一直感受，导致无法入睡，整夜无眠，如何解决有没有大神给个办法

小医院开的药都没用。有没有好的药，又失眠了

黛力新停药后出现严重失眠 因为胃病吃的黛力新这个药，停药以后出现严重失眠，整夜睡不着，求助各位吧友

因为胃炎吃了三个多月的黛力新，停药后失眠，再吃回去没有效果， 因为胃炎吃了三个多月的黛力新，停药后失眠，再吃回去没有效果，医生又给我开了曲唑酮，现在吃曲唑酮吃一个月了，睡眠还是很差，入睡困难，有时能入睡，到两点多醒来，有时候四点多醒来，醒来后就难以入睡，昨晚吃了感觉一点用都没有，整晚睡不着………我该怎么办啊…

开始吃药了，最近总在焦虑一个问题 才四十多岁就开始吃安眠药了，吃到最后会不会都耐药没有药能吃了？怎样最大限度避免耐药啊？

安定和哎司？ 安定的效果快还是艾司的快

安定快还是艾司？ 右匹克隆没效果后面买的艾司还行不知道是艾司快还是安定？

气血不足引起失眠怎么办 中医认为，气与血是生命活动中的两大物质基础。人体气血充足时，神清气爽、面色红润、毛发润泽、思维敏捷。反之则少言懒语、喘息出汗、身体疲倦。 气血亏虚也让女性更容易失眠。《景岳全书.不寐》中说到导致失眠的因素一是外部环境影响，另一个就是人体气血阴阳亏虚。女性由于生理特点，以及人生中的特殊时期，如妊娠期、哺乳期、更年期，和男性相比就更易失眠。 而在生活中有很多习惯会加倍消耗气血，比如节食减肥或暴饮暴食，都不

严重失眠怎么办 好煎熬，失眠好不舒服，躺了好久好久了，真的躺到崩溃，睡不着好烦啊，现在有没有一样的人，怎么办啊

失眠了，怎么办 最近有2次失眠了，不知道什么原因，该怎么办呢？

安眠药都失效了，还有什么办法解决吗

这几天又开始睡不好了 恢复了一段时间，这几天又开始了，睡了也跟没睡一样，怎么办，还是焦虑烦躁

问一下老哥们，劳拉西泮片和阿戈美拉汀片副作用大吗 说一下自己的一些情况吧。上大学前睡眠很好，几乎是闭眼睛几分钟就能睡着。到了大二，有一天早上有要事要早起就想早点睡觉，结果怎么都睡不着，失眠就从此开始了。经常是失眠时内心焦虑烦闷，然后就是害怕睡觉，担心失眠，恶性循环。到如今大学毕业一年，失眠史断断续续的差不多有四年了。最严重的时候天天彻夜不眠，易醒，早醒，醒后难眠和多梦全占了。期间还有过心慌头晕，做过心电图跟脑部核磁，都没问题。医生说是神经衰弱，植

总是用这样的方法记录睡觉有没有醒 昨晚23点半睡的 总要在音乐里听小说才能睡着 老是醒 怎么办呀 停药以后就这样

褪黑素可以连续吃半年吗，会不会到后面就没效果了

求教，几种不同安眠药每天轮替着吃会避免耐药吗？ 比如三种安眠药，一天睡前吃一种，三天一个循环，而不是连续很多天都只3盯着一种吃。这样服药是否能避免出现耐药，可以长期保持低剂量而依然催眠效果理想？

睡眠抽动怎么回事呢？ 有和我一样，睡眠抽动的吗？快睡着了就抽动一下，反复很多次才能睡着。

想问下严重失眠的你们有工作吗 感觉得了这病这辈子没希望了，什么工作也干不了，只能在家里躺一辈子了

问下，大家，每天睡四个小时准时醒睡不着了是怎么回事 如题，喝什么容易入睡

49.9加盟甜睡怎么样呢？靠谱嘛

我想问问大家，谁有吃过日本卫材的dayvigo 我想问问大家，谁有吃过日本卫材的dayvigo，也叫莱博雷生，是双食欲素拮抗剂，效果怎么样？现在大陆在做临床3期，香港及澳门已经上市了，请问谁吃过？有没效果，是不是很快有抗药性？

有没有只吃劳拉西泮的病友，后来都怎样了？

有谁知道，思若思和右佐匹克隆哪个好？副作用小？没有瘾？ 有谁知道，思若思和右佐匹克隆哪个好？副作用小？没有瘾？

这几天又三四点钟醒来 问题就是醒了就不好睡，都不知道为什么

想求助一下大家，失眠去医院应该看什么科？有没有治愈成功的分享 想求助一下大家，失眠去医院应该看什么科？有没有治愈成功的分享一下经验。

京东的安乐片有催眠入睡效果吗？ 京东的安乐片有催眠入睡效果吗？ 谁吃过的说说？

严重失眠一年多 我严重失眠一年多了，吃其他安眠药没效果只有吃氯硝才勉强睡几个小时，但是氯硝很难戒，医生也让我戒掉，请问可以用奎硫平戒氯硝吗

失眠问题求大佬帮助 楼主是高二转留学，已考完试，闲置在家但有睡眠问题，担心半个月之后的课程所以特地来求各位大佬支支招； 1）总是日夜颠倒，特别难改回来，半夜精神白天犯困，就算有一两天作息稍微正常一点后面又不行了； 2）几乎每次只要睡觉就做梦，大部分是噩梦，因为很害怕噩梦所以有时会特意醒着； 3）半夜只要醒来就特别难入睡，比如晚上早睡半夜12点半醒，只能等到早晨5、6点困得两眼打架时才能睡着； 4）最近楼主出现的很影响生活的状态，总是

醒的太早了怎么办 我平常10点睡觉，可是慢慢的我发现，我醒来的时间越来越早，我该怎么办啊，我才16啊我平常都有在锻炼，饭也有好好吃 可是为什么会这样啊

睡觉半夜总会醒 半夜总会醒两次 醒了很快又能睡着 长此以往会不会对身体有什么影响呀 总担心这个

为啥睡觉的时候 感觉人和床地震一样晃动

失眠该怎么办 已经有十几天四五点睡了心里有些事总是过意不去真难受

有人用过甘氨酸镁吗？ 与苏糖酸镁不一样，看看效果怎么样？

拯救失眠的办法？

入睡时感觉胸口一阵热 最近开始失眠了 每次快要睡着时 感觉从胸口到胳膊一阵热流 反复多次 很难受 这是心脏的问题么

有没有长期吃劳拉的？我现在到时间不吃会想拉肚子，还浑身硬 有没有长期吃劳拉的？我现在到时间不吃会想拉肚子，还浑身硬，感觉周围环境变得很假，像虚拟世界，道路上的汽车看着也跟玩具车一样，我现在吃了也不一定睡着，不吃更难受

我该怎么办? 戒药戒到每晚三粒地西泮了,吃了三个礼拜了,睡眠刚开始有波动现在已经很稳定了,接下来是吃两粒半还是吃两粒呢?

关于打呼噜把自己惊醒的失眠 请问下各位前辈，本人27，男。5月份开始出现快睡着会鼻子吸一下气，一开始没当回事。后来半个月发展成快睡着的时候，人很放松的时候，鼻子突然搞一出吸气把人惊醒，醒来后不是那种翻个身就能睡着的状态，而是感觉很清醒，焦虑自己又要酝酿睡意，心跳和汗和温度迅速上升，又重新睡觉，又反复快睡着时惊醒。最后发展到现在是听到自己呼噜声就会清醒，搞得人很疲惫的状态下才能睡着（以前睡眠很好，几分钟就入睡到天亮，去医院检查鼻喉

有多少人的失眠是因为纵欲过度导致的啊 有人是因为这个导致的失眠的吗

老是睡觉半夜醒 睡觉半夜总要醒好几次怎么办呀 长期这样会不会出问题 自从停药以后几乎都是这样 要不要重新吃回药 停药有1个多月了

就想问问，医院到底能不能治好失眠？ 我高三那年（2002年），独租小屋，恰巧碰前屋一老人过世。每每深夜，两屋间的阴沟里，狗猫穿行，声如闹鬼，我夜夜不能入眠。从此得了，改变一生轨迹的失眠症。尔来二十有一年矣。 期间零零星星去看过湖州市人民医院，安徽省立医院和江苏省人民医院的神经内科。 无论在哪看，都觉得医生隔靴挠痒 ，不知所云，没有办法拿出成体系的治疗方案，最多开点镇静药物。 我就想问问，可有哪位网友的失眠是医院治好的。

最近入睡困难，想开一点咪达唑仑试一试 跑遍整个贵阳医院，竟然都没有……难道这个药不生产了吗？

大家知道的吃安眠药最久的是吃了多少年？都吃过哪些药啊？

求救大神，睡觉眼睛是闭上了 心理无比清楚，一直清楚下去，无法睡眠 求解大神，闭上眼睛睡觉，眼睛是闭上了，但是心理无比的清醒，就是能感觉到一直清醒着，无法进入睡眠状态，感觉是另外一个思维存在一样，脑子再睡，但是心理一直是醒着的，无法入睡，一直清醒，痛苦死了。

吧友们，都来说说安眠药都吃了多久了吧 我吃米氮平，曲唑酮 右佐匹克隆。穿插着已经吃了快两年了 啥时候是个头啊

吃啥药才能有深度睡眠呢？ 无深度睡眠真的好痛苦，一觉难求啊！

大家有没试过麻醉科的星状神经节阻滞治疗 治疗 植物神经功能紊乱 方面的失眠，想看看我试过的对你们可不可以有效

有没有人做过星状神经阻滞，我做了两次，不确定敢不敢多次做，担 有没有人做过星状神经阻滞，我做了两次，不确定敢不敢多次做，担心有副作用。谁知道麻烦解惑。谢谢！

安建雄的居家自控睡眠有体验过的么，讲一下感觉呢？ 最近网上查治疗失眠，有看到北京的安建雄教授的一个居家自控睡眠治疗，吧友有去体验过的么？治疗效果怎么样？听说成都也有一家安建雄教授的诊所在做，想问一下效果和价格

快要睡着就抖醒频繁求救！ 这两天开始，每次快要进入睡眠自已就抖醒，要么头抖一下，要么身子抖一下我都快疯了，每次一快睡着了就颤抖一下求求大神啊可有救

又是三点醒，很奇怪，每次都是三点左右！ 太准了吧，有什么规律吗？

睡六个小时去运动，会猝死吗？ 大概平均每天七个小时多一点，但是经常有点烦躁，一天就睡个6-6。5小时，少睡一会就很累，如果这时候我白天去跑步运动啥的，时间不长，最多半小时，对身体有伤害吗？

长期失眠、睡不着，如何摆脱失眠折磨？

请教避免药物依赖的办法 有一个月了吧，先是焦虑自己身体上的不舒服，后来搞成了失眠，好多天都是很困很困却进入不到睡眠的状态，彻夜不睡，去看医生，医生开了思诺思，一直没敢吃，现在感觉实在扛不下去了，想问群里的吧友，如果让医生开几种药轮换着吃可以不产生依赖吗？或者每星期工作日吃个四五天，休息日就不吃，来避免依赖，群里有这样吃药的吗？

请教有大神知道安眠药怎么吃没有瘾？ 安眠药每个星期吃五天，放假的两天不吃，会不会成瘾啊？不吃睡不着，吃了又担心有瘾，好纠结

抖音上那些专家练习做训练睡眠课程有没有用

在床上躺一会心跳加速，坐起来又恢复 rt,床上躺个十几分钟会导致心跳加速从而导致失眠，坐起来心脏一会就会恢复 这是有什么病吗？

吃复方酸枣仁胶囊依赖怎么办 因为失眠 吃了一个月复方酸枣仁胶囊，现在想戒戒不了。不吃再困都睡不着。不管早上起再早 六点起床，晚上9点躺床上翻来覆去熬到凌晨三四点都睡不着，实在扛不住了爬起来吃一颗复方酸枣仁胶囊才睡着的 昨晚想减量 吃半颗，结果吃完跟没吃一样，到了九点把剩下的半颗吃了 ，还是不行 困 就是睡不着 ，因为最近一直想戒了这个该死的药 ，很长时间没睡好觉了 昨天一直都很困想睡个好觉，所以早早躺床上想睡觉，熬到十一点半，实在太困了 爬

失眠者的心态应该是怎样的？ 一个成年人，面对长期的困难，要有承受能力与应对能力，还要有让自己开心的能力。

失眠是灰机多吗

应该怎么样接受失眠不怕失眠呢 五月份二阳了，二十天左右开始失眠，失眠三天就把我搞崩溃了，开始恐惧害怕，网上各种查怎么解决失眠，然后回家开始调理。 现在失眠好了，失眠恐慌不好了好像回不到以前了，以前也有躺床上30分钟睡不着的时候，那时候也没有担心害怕，就顺其自然了，也没啥事。现在躺床上30分钟睡不着，就开始担心，是不是又要失眠啥的 然后最近我发现个事，就是躺床上越想着快点睡觉越睡不着，然后心想算了，失眠就失眠吧，就这样到天亮，结果一睁眼

失眠康复者怎么调节心理阴影呢 就是明明不失眠了，但是有时候还是会忍不住总想。 成天看吧里一群人不是在抱怨多么难受，就是在四处求药，烦死了，永远不会自救，永远在抱怨，或者伸个手等别人来救，活该失眠

失眠好像是强迫症的原因，有没有老兄恢复了 我发现真的没什么焦虑和抑郁的情绪，但是确实好像不会睡觉了已经整整两年了，真的生不如死，我最主要的问题似乎是强迫症，每次快睡着时就感觉好像不会呼吸了，不管多困在这下都不困了，取代的是头疼，因为是强迫症不是什么焦虑症，所以每次去医院其实医生也不能很好的答复，我最主要的问题就是无法克制自己关注呼吸，而且每次可以秒睡的时候，我的脑海似乎就有“太好了，我终于可以像以前睡觉了”，不管多少次，两年了，这个“魔咒

焦虑性失眠，医生给我开了半个月的安眠药，还有抗焦虑药，可我不 焦虑性失眠，医生给我开了半个月的安眠药，还有抗焦虑药，可我不敢吃，怎么办？

那些吃过什么安眠药都睡不着的人，最后什么结局 只能等死吗

帮我分析问下 感觉我好像失去了睡眠，之前还能折腾到3.4点就睡着，现在一晚上根本就是似睡非睡的感觉，根本没有那种感觉突然睡着了睡得很好的感觉了，一晚上都是似睡非睡，很浅，这几天早起都头疼，天天晚上睡觉也没有胡想啊，都按照要求了，可是咋回事啊，是不是把大脑哪里的睡眠系统搞坏了，这样下去咋办

是失眠整整一晚上 2023年7月5日凌晨4:55失眠整整一晚上我该怎么办，我原本应该在8点就要起床上班的，马上天亮了一点困意没有

失眠怎么办？？？ 最近倒班失眠很严重，医生开的药吃了没什么效果，有没有人知道有什么好治失眠的吗

吧友们，你们都是怎么开始失眠的？ 先说说我吧，以前我的睡眠都特别好，从来不会失眠的，只是躺床上要二三十分钟才能睡着而已！ 失眠前的我也比较年轻气盛，经常熬夜玩手机看小说，而我的失眠就是因为熬夜开始的，也很突然。 那天我看小说到凌晨，放下手机一睡觉就感觉全是梦，头脑里面很乱，进入不了深睡眠，而且时间也过得很快，不一会就天亮了。醒来后眼睛干涩，头晕脑胀的！ 也就是从这天起我开始失眠了，也比较严重，每天都睡不好，包括我上班的时候都是失眠，或

睡着了 然后醒了 感觉应该没睡多久吧 但是看了一眼手机 看了眼手机发现6点了 我以为应该只有两三点吧 这样是深睡眠吗

服用氯硝西泮和右佐匹克隆会带来什么副作用 失眠半个月了 真心求助 本人女 大二 在学校睡不好一个星期了 回家睡依然睡不好 去精神科诊断是神经衰

有没有服用过思诺思的，效果怎么样啊？

可靠的NMN品牌有推荐的吗？听说柏态生不错。

枣仁复方胶囊为什么涨真多 这一段失眠又开始了。经过吃药和治疗基本好了。可最近又是晚上一两点睡觉早上四五点起来，早醒又犯了。好难受。想买几年前的枣仁胶囊试试。希尔安宁复方枣仁胶囊两年前我买那时才18,一年多前才二十一。二十二。刚才到药店去买吓死我了！居然一瓶药要五十三，五十五。跑了几个药店都这么贵。怎么回事？？这个药怎么涨这么多呀。翻了两倍多，是原材料涨价了吗？太恐怖了。问下大家有没有类似疗效的药便宜一点的给我讲下

一直吃的信宜艾斯断药了，这边医院没卖的了，这种情况怎么办？

失眠的症状表现是什么？

为什么唱完k之后睡不着啊 本来回来的时候很困的，但熬了一会就一直睡不着了，躺床上翻来覆去睡不着，是因为咖啡的原因吗？只感觉眼睛有点累，脑子一点不想睡，快通宵了

求助求助求助 15岁，目前在初中，已经两天只有两小时睡眠，一天没合眼了，想问问医院开药会不会不给我开，我爸认为我心理承受能力不行，不想让我去医院，担心我开药，怎么解决

upjohn17 药片上是upjohn17是什么药

失眠，有啥办法睡个安稳觉

怎么睡的老是醒呀 为什么呀 我失眠以前从来不会醒的 停药一个月了 每天晚上都要醒好几次 这几天睡的好差哦 但是白天賊精神 就是睡不好心情不好 昨晚基本上一个多小时就会醒一次

每天晚上都睡不好？睡眠浅梦多怎么办？

这个助眠有效果吗？哪位吧友有在吃的？ 喹硫平，有哪位吧友有在吃的？来反馈一下效果呀，谢谢！

失眠用吃药吗 两年前，吃过一礼拜的中药300，挺管用的。因为是农村家庭条件不好 开中药还得去城里 ，西药也吃过一点 丝毫不管用 。现在想买中药 可是太贵了，只能硬扛着 已经第12天了 。现在已经发展到无睡意，白天也有精神 ，虽然我睡不着，我也要闭眼躺着。一有人打扰我躺着 ，我就又杀了他的冲动。母亲应该是受他的母亲遗传曾经有过狂躁症，平时是一个平静的人， 但如果睡不着， 我就会特别冲动 ，我睡不着会与母亲的基因有关吗？以前只是在学校里

劳拉喝三个月了。还能戒掉吗？现在还在减量的 劳拉喝三个月了。还能戒掉吗？现在还在减量的

一片1mg的劳拉西泮好戒吗，怎么才能戒掉，吃了几个月了

氯硝比原来的更大片了？吧友知道老版的小瓶氯硝还有生产吗？感觉 氯硝比原来的更大片了？ 吧友知道老版的小瓶氯硝还有生产吗？感觉新包装的氯硝不如旧包装的好。

怎么才能让我们不害怕睡觉，享受睡觉呢？ 怎么才能让我们不害怕睡觉，享受睡觉呢？

有没有治严重失眠的药啊 太痛苦了天天睡不着

躺几天几夜，脑子也不会进入睡眠状态了怎么办 躺几天几夜，脑子也不会进入睡眠状态了怎么办

吃艾斯佐罗会恶心呕吐吃不下饭吗

有时嗜睡；有时失眠 昨天只睡了三小时；每个月总有几天失眠的；不失眠时候可以睡8小时；有时候能睡12小时；我这个算严重么

能说九成失眠是由于心理作用吗？ 如题

上夜班睡不着 因为在工厂长时间上夜班失眠有4 5年了，刚开始买安神补脑液，褪黑素，压糖果片，吃了感觉还好时间久了以后感觉都没什么效果了，上个月去医院开了艾司，吃了晚上还是会醒一两次，前两天转夜班了感觉都没什么效果了，今天早上9点多吃了一片11点40就醒了，现在3点多了还没睡着，医生还说后面不能给我开药了会上瘾，怎么办？

如何判断植物神经紊乱？

心悸到底是什么感觉呢？

你有没有经常感觉越睡越累？这到底是什么原因呢？

大家好 想问问有买过伊坦宁的右佐匹克隆片的价格是多少 可以麻 大家好 想问问有买过伊坦宁的右佐匹克隆片的价格是多少 可以麻烦告诉下嘛 谢谢

想问问有什么能减少做噩梦的好方法不 看到说睡前喝牛奶可以避免做噩梦 是真的么，但是人有乳糖不耐受还喝不了，安眠药吃了容易有不适症状，感觉常常失眠做噩梦真的挺影响生活的，怎么解

睡不着有什么办法

失眠，手脚发热，心烦燥，求帮助 自从今年天气暖了以后，就开始手脚发热，心烦意乱，睡不着，有时候还醒的特别早，已经有将近两个月的时间了，这种情况要吃什么药比较有效。

准备去北京上班了 谁知道北京精神医院安眠药容易开吗，我一个月休息一条，一次可以开一个月的吗

失眠怎么办 本人从高二下半学期开始失眠 ，影响了高考 。最近十天又开始失眠 ，而且住宿舍差不多三两个月之后必失眠。与人交往交流能力不好 ，白天心情还不错，主要是头脑不清楚， 晚上头一碰枕头就开始想事情根本控制不住，以前试过听小说开二倍速合适，但现在什么方法都不管用了。因为长时间的失眠和高中用眼过度导致了干眼症。前几天睡眠还好，眼睛还不错，近十天，因为睡得不好，眼睛也受不了 。干眼症比以前又加重了 很害怕会再次引起角膜

失眠求助贴子 我从看了精品贴彻底悟出道理后 失眠好了一段时间 可是过了一段时间之后睡眠好几天不好几天 是什么原因 有知道的吗 告诉一下 谢谢

多梦容易醒怎么办？ 我不是睡不着，是睡着了全是梦别人一点动静我就醒了醒了之后就睡不着了，睡眠质量非常差，别人睡7个小时精神都比我睡9个小时好，我真的崩溃啦！

戒断劳拉西泮多长时间恢复睡眠 实在不想吃了，感觉太伤神经了，老是发呆注意力不集中

失去睡眠功能，求救 一点也无法自主入睡，无困意，脾胃不行吃不了刺激的药和中药汤剂，身体很虚。绝望得很，很累自己又不会睡。吃药也就3-4小时睡眠，醒来胃痛😣绝望得很，阳康以后这样持续了5个月了，求救

为什么长期的失眠会导致记忆力的下降 失眠的概念和特征。 失眠指的是睡眠质量或睡眠时间不足导致无法获得充足的睡眠的现象，失眠较为常见的症状表现包括难以入睡、夜间多次醒来、早醒等。失眠症状可以是短期的，也可以是长期的，长期失眠通常指的是持续超过1个月的失眠现象。

对于失眠，中医治疗失眠怎么样？

吧友们，你们有没有发现氯硝换成厚厚的一片以后，效果不好了 以前一直吃的是小小的一片，去年就成了厚厚的一片，但是效果缺变差了，没同感的吗

瞌睡但睡不着怎么办 吃什么中成药

有没有吉林长春的小伙伴告诉我一下去🏥失眠检查要多少钱 失眠检查费用要多少钱

为什么这个牌子的右佐匹克隆没有任何效果？ 以前吃伊坦宁的右佐匹克隆，效果挺不错，吃完没多久就睡着了，虽然中间会醒，但很快又会睡着，现在换了个牌子的右佐，吃了两晚，没一点效果，几乎快天亮的时候才睡着，想问问有没有跟我情况一样的吧友， 是我的问题还是这药的问题？

手艺活导致失眠吗？ 最近也是失眠严重，三四点还睡不着。想问下是不是跟手艺活有关

一躺床上就清醒该怎么办啊

植物神经紊乱患者为什么情绪焦虑会导致失眠？

兄弟们我失眠四天了 我会猝死吗

在医院炒酸枣仁40g， 240.8元钱，怎么这么贵啊？怎么算 在医院炒酸枣仁40g， 240.8元钱，怎么这么贵啊？怎么算出来的啊？

压力太大失眠，医生开的思诺思，请问吃几粒合适啊？？？ 最近因为生活的一些琐事导致很焦虑，压力很大，失眠几天了不到凌晨2-3点睡不着，即使睡着了基本6-7点准时也就醒了，头发掉的很厉害而且憔悴了很多啊， 去医院医生开的思诺思，想请问第一次吃这个药吃几粒啊？网上看好多人都不同的剂量，没吃过的人推荐半粒，医生推荐1粒，微博里的人推荐2粒，群里吃过的人推荐3粒，所以现在有点懵，我也知道试试就行了，但是有点选择恐惧症，又怕半粒一粒没效果还是失眠，网上医生又说2粒幻觉梦游严重3

夜里睡不着，有什么办法啊

心慌胸闷气短，是焦虑症还是心脏神经官能症？

睡不着，有什么办法啊。哎

救救我吧！ 好不容易走出失眠，因工作问题又失眠了，现在又开始担心睡不着。，怎么办

很多吃奥氮平的朋友们不知道如何停药？我已经停了三个月，也过了 很多吃奥氮平的朋友们不知道如何停药？我已经停了三个月，也过了代谢反应期，这两天总结停药的经验给你们，吃药的朋友们别担心，我们犯的会好的

有人说秒入睡怎么做到的 求答案失眠焦虑

毕业高三生连续熬夜打游戏导致失眠怎么破 高考完后连续熬夜打游戏两个星期，每天3-5点才睡，下午1-2点左右起。现在我想恢复正常作息，昨天晚上12点上床，然后躺了半天没睡着，起来看时间2点多，刷一会手机又继续睡，然后就这样又循环了两遍，现在已经天亮了。 不想荒废这个暑假，我想学一些英语和编程，奈何现在开始失眠。好怕整个暑假都会这样，然后影响大学的作息…… 所以有没有什么方法可以应对失眠，调整假期的作息的？

自从上次去了精神病院，出来就失眠了！ 之前好像不失眠，吃的好睡的好， 自从进去，吃药后，就开始失眠， 有人知道为什么吗，谢谢了！

停了一年之后可以偶尔吃吗？ 之前睡眠很不好，一次吃2片佐和1片仑才能睡五六小时。后来被家里人强制停了，刚开始有一个月挺难受的，后来慢慢习惯了。最近睡眠又是很不好，很想吃，正好抽屉里又有去年剩下的。这样是不是对身体危害很大啊，感觉又不大敢

有比氯硝更好的药吗

为啥吃完佐匹克隆就会很舒服，还很兴奋 真是奇怪，吃完佐匹克隆就像喝了酒一样，感觉特别轻松，自在反而更睡不着了

严重失眠怎么办 晚上吃一粒米氮平和一粒奎硫平也睡不着，满脑子胡思乱想停不下来，脑鸣

你们是吃啥好转的？ 神经衰弱三年，失眠很严重，整个人也抑郁了，直到吃了酸枣仁膏才好转，希望以后不会再复发了🙏，这种感觉只有经历过的人才会懂

失眠有什么好方法

朋友失眠，怕苦 求助

睡不着，好烦心 老是睡不好，该怎么办呢

睡不着怎么办 突然一整夜睡不着了，之前都睡的嘎嘎香，两天晚上没睡着了，为什么会这样，白天的困意也不是很重，但是脑袋好晕，好难受啊，这样去看医生有用吗

失眠三个月 停药快一个月了 停药这段时间 睡的不怎么好 基本每天晚上都要醒个三次 昨晚也是 11点30睡的 两点醒了 三点好像醒了 5点多醒了 起来就总感觉睡不好 就会担心 夜里老是醒 这种会影响健康吗

求助，每次要睡着了就被憋醒 本人男，26岁，身高174，体重170斤胖子，最近一段时间，睡觉每次都要快睡着了、很放松的时候，就感觉自己鼻子没有呼吸，就被憋醒，太难受了，吃安眠药才睡着，但是查了下可能是呼吸暂停综合症又不敢吃安眠药了，已经两天两夜没合眼，怎么办

晚上睡不着；白天可以睡七八个小时 这属于严重失眠么

吃过西药中药，试过针灸，可是还是失眠，请问还有什么方法吗？急 如果方法有用，愿意给报酬

不吃褪黑素睡不着怎么办？ 之前已经吃完一瓶了，现在不吃褪黑素睡不着

感觉自己快要费了，骗子就比来了谢谢。 感觉自己快要死了一样，每天都是八点半睡觉 睡到11点就不错了，然后一直望天到凌晨四五分才能再睡一个小时五点半基本就就又起来了。我这真的熬不动了，有没有谁手里有管用的帮帮我。

求有安眠作用的非处方药 高三真心伤不起 每天疲惫的得要死

记录睡觉时间贴 有吧友知道什么药物治疗失眠可以推荐 不吃佐匹克隆不吃褪黑素很多药已经吃的有抗药性了 哎……

失眠遗传性大不大 失眠遗传性大不大，怎么判断是不是遗传？

睡不着，明天还有早八怎么办😣 怎么办啊，怎么办，怎么办啊

想问问失眠到底怎么搞 吃了两个月的药了（右佐，度洛西丁，盐酸富马），吃了白天头特别痛，现在在华西四医院接受失眠治疗仪治疗，想问问有没有用，还有没有其他办法

一晚上醒过来2。3次。怎么回事啊

劳拉西泮能长期吃吗？医生让吃半年，怎么办，吃还是不吃？

求助从上周开始我一睡满5个小时就会立马醒来，然后就很难睡着了 求助 从上周开始我一睡满5个小时就会立马醒来，然后就很难睡着了，但是这样子白天就会一整天都很累很难受，怎么样才能恢复啊 这个生物钟真的很奇怪啊，而且特别准，0点睡就5点醒，2点睡就7点醒，3点睡就8点醒

谁能救救我的父亲 毫无办法，突然想起来来贴吧问问。也知道这里托也有不少。但是还是想抱有一点期待。因为家庭氛围的原因，我和父亲相处一直都有点生疏。只知道他在20多岁就开始有乙肝。然后就是漫长的治疗。后来又伴有失眠。然后也是四处寻医，到现在他今年已经五十多岁了。情况急转直下是在上个月开始。我父亲开始频繁奔赴各个医院。后来询问才知道吃了十几年的失眠药没用了，产生了抗药性。后来医院又开了十几种药物。各种并发症也开始出现了。口

停药后失眠，痛不欲生，求救 我吃药前能自主睡觉，吃富马喹硫平总共就吃了100mg，加一起3天，自己不想吃了副作用有点大，自己就停了富马酸喹硫平，结果2天2夜没合眼，请教各位这要挺多长时间能正常自主入眠啊！快熬死了，谢谢了！

褪黑素治失眠 有吃褪黑素的朋友吗，失眠吃有用吗

大家能在舍友吵的时候睡着吗 在家里的时候家里人不到十点就睡了，所以我睡觉的时候四周非常安静，一点噪音都没有，每天都睡得很香，可是一上大学，舍友其实也不是特别吵，也没有说话或者干啥的，就是一直敲键盘，其实敲键盘声音也不是很大，但我一听到那个键盘声就是睡不着，想问问大家有过这种情况吗？该如何破解呢

晚上醒的次数太多怎么办 晚上睡觉都醒四次，虽然很快又睡着了，基本睡两三小时就得醒一次，然后再睡，请问能吃什么药品可以改善这个毛病吗

安眠药吃了效果不好 失眠好几年了，刚开始吃的安眠药，有点效果，阳了之后，吃安眠药效果也不理想了，怎么办，还有其他的办法吗？

失眠怎么办 星状神经节阻滞技术治疗失眠有用吗？

失眠焦虑有什么药可以治好？ 失眠焦虑有什么药可以治好？

吃了三个月思诺思感觉效果越来越差，想脱离西药该怎么办 躺下差不多一个小时才能睡着，睡四个小时就准时醒，一点声音都能被吵醒。感觉一直吃药不是办法啊，看别人总是说甜梦口服液和褪黑素软糖。有用吗选哪个好呢

有人在东莞中堂精神卫生 吗？调理过睡眠吗？ 有人在东莞中堂精神卫生 吗？调理过睡眠吗？

整夜断断续续没睡着！ 一看9点多，一看一点多，一看三点多……太熬人了！ 为什么会这样，难倒没有解决的办法了吗？

严重失眠求帮助

睡不着睡不着 最近精神紧张一直失眠昨天又睡不着，然后今天考试考了一天，友友们失眠会影响考试结果吗好害怕

褪黑素有什么副作用吗 效果明显吗

这是一个求助帖 前辈们失眠好了的 求助 现在是早上快九点 还是睡不着 心脏难受 想吐 脑袋有点迷糊 安眠药副作用太大了（醒来身体没有知觉 睁开眼看不见东西白茫茫 乏力没力 整天昏昏沉沉等副作用） 不敢吃了 褪黑素免疫了没用 保健品也试过了 听书 睡眠曲 听歌 听课 强制性闭眼睡不玩手机 直播催眠入睡 晚上跑步运动 都没办法入眠 还有什么其他办法吗？

有人长期失眠看好了没

长期用脑过度导致的失眠，还能恢复吗 我是个20年的强迫症患者，被很多位知名专家诊断为重度神经衰弱，记得20年以前的一天，突然大脑控制不住地想，强迫症导致我一天24小时大脑不停地想，没过几天，大脑就感觉到疼且内部发热，然后就一直处于极度亢奋的状态，然后就彻底没有困意了，每天需要强迫自己入睡，而且还都是潜睡，没有睡眠感，这么多年来一直都没有困意，10年来每天吃安眠药才能浅睡几个小时，现在我的强迫症大有好转，可是却怎么也恢复不了困意了，请问这种情况

我想知道你们失眠是不是都感觉不到困意，我已经有一个多月没睡好 我想知道你们失眠是不是都感觉不到困意，我已经有一个多月没睡好觉了，就算睡觉3到6个小时。请问你们是什么样的。

有没有人吃药治好失眠的？

吧里有没有用 喹硫平？ 说睡眠效果好，我看也不怎么做，

熬夜熬久了白天就睡不着 这种情况吃什么药有用 求助一下

睡不着，太痛苦了，谁来帮帮我 连续几天都睡不着，晚上都反反复复的醒来，去医院开安眠药又不给，求大神帮忙怎么睡，重筹

睡眠质量不好，有没有办法

有没有焦虑症失眠，每天10点睡2点就醒了，再就不睡了，有什么 有没有焦虑症失眠，每天10点睡2点就醒了，再就不睡了，有什么方法解决？

失眠失眠失眠失眠 你们失眠怎么解决，吃了一个星期药还好，昨天一停药晚上又睡不着

地西泮和佐匹克隆哪个效果好

律康怎么停药 请问大家，律康我一天3颗吃了4周，一天5颗吃了8周了，感觉没效果现在不想吃了，请问怎么停药啊？

新冠后我就睡不着了 我是个90后，新冠阳过两次，第二次阳康以后就开始出现失眠睡不着的情况，试过褪黑素，没有用。后来去医院开的处方药地西泮片，刚刚开始吃有点用，可以睡4-6小时，中途会醒两次，但是随着时间推移，药量从1片到现在嗯4-5片，现在医生已经不给我开药了，咋办！咋办！！！！😥😰

睡不着要吃强劲安m

这几天睡的烂七八糟的 每天晚上11点多睡觉 入睡困难 都要到两点多才能睡着 睡着了老是醒 还一直做梦 怎么办哦

失眠了吃褪黑素管用嘛 有这个点还没睡的嘛，从1点想睡到现在一直睡不着，我都快崩溃了，网上教的秒入睡方法也试过了，雨声啥的也听了，就是一直胡思乱想睡不着，今天还早八，我要疯了，太煎熬了

这种怎么办 我上上周因为失眠去看了神经内科，医生开了药吃了两周，晚上能睡着了，但是从昨天开始又不行了，躺床上一闭眼就听见很明显的心跳砰砰声，吃安眠药也不行了(\*꒦ິ⌓꒦ີ)

求各位哥哥姐姐帮忙解答 本人高三，我很怕失眠，就有时候晚上很难入睡，现在很少，记得上一次失眠还是十月了，心情不太好，一直在床上翻来覆去睡不着，四点多才睡着，30号开学上一天课了，寒假期间很少午睡的习惯，今天早上上课睡了大课间三十分钟➕一节十分钟休息时间睡觉，太困了因为，然后中午回家眼睛也有点疼想睡觉那种，但一直睡不着，躺床上四十多分钟，也就是今天才意识到睡眠的问题。就很怕快高考那几天突然失眠什么的，因为本人20年确诊过抑郁症

失眠，难受啊 睡眠困难医院开了几盒奥沙，有了解的吗？

又左匹 劳拉这些药 最多只能开一个月的吗？

求助 我需要主动提出换药吗？ 我从2020.12.01开始服用右佐匹克隆＋甜梦口服液，相关记录如图，12.23曾经换药阿普唑仑＋枣仁安神（第三天就失效了所以又换回右佐匹克隆），中间我有刻意停药但是不到一个月就已经有一天一粒变成一天两粒了，因为医院较远一个来回的滴滴＋公交就要30多。医生没有明言拒绝开两盒（但每次都说先吃一盒看看），但是我们这里的话只有那一个医院有右佐匹克隆，我要怎么跟医生说我是真的需要这么多？或者说干脆给我换别的药？

睡不着，有什么解决办法吗？

谁能救救我 躺着三个小时都睡不着 躺着就是睡不着 脑子清醒的 然后很烦 一天只能睡三个小时 真的受不了了 吃了中药效果不大 心情都不好每天

请问我焦虑失眠，有人试过重力被吗 本人焦虑失眠 后背如果没有人感觉没有安全感睡不着，想试试重力被。有人试过没，值得买吗

阿普唑仑、艾司唑仑 这两样药物是否有效，同志们

失眠严重睡不着 一天睡几个小时就醒了太痛苦了 有没有药

想问一下我这算失眠吗 每次入睡都要一个小时，有时候有心事可能到5.6点才睡着，就一直躺在床上啥也不想但是就是没法入睡，而且经常有时候感觉很累很困，眼眶发涨后脑勺酸痛，有点类似于刚刚午睡起床那种感觉，但是躺着还是睡不着

请问深圳医院的夜间急诊可以开安眠药吗？ 明天有事啊啊啊啊但是死活睡不着想跑医院，现在是凌晨三点

为什么现在医院没有佑佐匹克隆片了！ 为啥医院都没有右佐匹克隆片了，去了八九家医院都是大医院 三甲医院 第一医院全部都没佑佐匹克隆片了这是怎么回事，是不是国内供货途径出了什么问题，感觉有点不正常啊，我在广州，找遍附近十几公里的医院，不管是大医院小医院全都没有佑佐匹克隆片，佐匹克隆就有就是没有佑佐匹克隆，几乎都是，想问一下有没知道的，是外口进货药现在被断了国内没法自主生产还是咋回事，有没知道情况的，是药没有了还是单纯我这里的医院没进这个药

怎么办啊吃药也没用 难受啊天天通宵最近几天可以24小时都不睡有点崩溃，本来精神状态很不好，抗抑郁和治睡眠的也在吃没一点作用

睡不着一直失眠 一直失眠 又失眠 有什么办法吗

听了7000多次，每天晚上不听就没办法睡觉 这是上瘾产生依赖了嘛？

失眠怎么治

救救我，更年期抑郁失眠，不吃西药一分钟都睡了不着，崩溃，救命 救救我，更年期抑郁失眠，不吃西药一分钟都睡了不着，崩溃，救命已半年了，有什么好方法，跪谢

后半夜睡不着，有没有好办法？ 前半夜还可以，过了12点就不行了，睡不着，头脑特清醒，翻来覆去睡不着。 各位高手，有没有好办法？

失眠又犯了 失眠想开安眠药医院就给开吗？

失眠快三个月了 吃了两个多月药 最近停药了 但是感觉入睡困难 要两三点才能睡着 每天只能睡着四五个小时 会有问题吗

#安眠药##失眠# 一怀孕就能正常睡觉，生完孩子就失眠了，必须吃药，怎么回事

阿普吃了没用怎么办

求助吧友们 失眠两个多月 好不容易5.24号停药了 有一个多星期有慢慢好转 但是最近这两天又有点反复了 好几次到两点多还没睡着 我该不该重新吃药辅助下 好难哦

到底要怎么才能入睡啊 一个多月没睡好了，之前是通宵睡不着，听音乐吃褪黑素运动都没用，然后白天勉强能睡着但是3.4个小时就会被别人吵醒就睡不着，最近更严重了，我现在都出现濒死感了，大脑快爆炸了又胀又痛，心跳时快时慢，一直感觉想吐，感觉胃里痒有啥东西往外冒，想吐血那种，吐了下口水又啥也没有，呼吸困难，感觉吸气空气好稀薄一样，快睡着的时候感觉要猝死一样突然自己受惊强迫清醒，昨天又是一整晚没睡着早晨9点才昏沉睡着但也是一直做梦，11.30

吃过的进来，求助 之前吃过两片氯销西半片，一次一片，都是在三十天内吃的，今天又睡不着，医生说那个氯销西半片效果很大，给我开的另一种，右佐匹克隆片。想问一下我吃过两次氯销西半片，换成这个有效果吗，能不能睡着，我快难受死了，已经二十四小时没睡了，昨天中午十二点半醒的到现在。感冒了鼻子不透气根本睡不着

从今晚开始 强行不吃药了 睡不着也不吃了 失眠两个月了 吃药也两个月了 还是没好 睡不着的时候要起来吗 还是闭眼躺着

有没有吃氯硝西泮戒药成功的朋友？

失眠，睡不着 失眠深度失眠求大佬们推荐哈

黑白颠倒一个月了，全身病痛 怎么办

97年小伙，失眠两年，求助大神带带，太痛苦了 19.10月份开始无缘无故失眠，不知道为什么，每天晚上是入睡困难，一旦睡着，基本上不怎么醒来，但是就是很难入睡，甚至一晚上躺床上不玩手机都睡不着。一旦躺下去，大脑不停的想问题，然后现在睡不着后脑勺会感觉很头晕和头痛，包括白天。还有脖子冒汗，心脏跳得很快，有时候感觉呼吸不上来。前几天看了中医，吃了7天中药，感觉症状还是没有变化

不卖不送，就是节俭成喜欢。 右佐，艾斯，佐匹每个都剩了好多，大家都是怎么办的？尤其是活力苏，当初开了一麻袋现在剩了半麻袋。 我不是治好了，而是这些药对我不起作用了，现在吃的是富马和奥沙。然后我就盯着以前开的那些发愁，不敢卖不敢送，你想啊，万一人买走了想不开，我岂不是间接那啥了，所以别私我。 就想问问大家都是怎么办的？ 还有疫情期间囤的凝乳酶和乳果糖，现在我跟不知道饥饱一样根本用不到这些东西。每天打开冰箱就感觉犯愁。

作息失调了 广大的网友们，作息时间完全失调了该怎么办，就是每天都是凌晨12.睡醒然后之到明天的下午才能入睡，就是完全黑白颠倒了，试过熬一天一夜不睡然后到正常的时间到入睡，到了明天晚上还是一样睡不着，吃褪黑素也不管用在线等很着急#作息失调##失眠#

吧里有吃乌灵胶囊的吗？效果如何？实在不想吃西药了。 白天抑郁，晚上焦虑失眠。西药吃了几年了，停了又反复、又睡不着了。各位好心人说说你们的好方法吧。感谢了！

这个中药方如何

好难受到现在了还睡不着，谁来救救我 一直都是入睡困难，没想到今天直接通宵失眠了

求助，失眠每天晚上醒好多次…… 本人学生一个几个月前在学校开始失眠，入睡十分困难后来有所好转，可是现在客每天晚上三点五点无论发生什么都会醒，有时候一晚上醒无数次，似睡非睡一晚上，真的好痛苦，大夫总说让我放松心情，可是我根本没有什么顾虑的事情，最近晚上多醒多梦又开始严重了，我该怎么办

如何戒断安眠药？刚吃左估和米氮平。效果不好。我自己很容易耐药。 本来是易醒，每天一两个小时醒一次，一晚醒三四次，但能保证一天睡七八小时。。。现在吃药了，生物钟全打乱了，吃药只能睡三个小时。。现在怎么断药？怎么样轻松一点，能恢复到吃药以前吗？

总是半夜醒是什么原因，如何才能避？

失眠是怎么回事，导致失眠的原因都有哪些？

连续两天了，晚上睡不着，出虚汗，怎么办？ 第一天晚上一宿没睡，一点困意都没有，吃了舒肝解郁胶囊，安神补脑液，谷维素还是睡不着，五点多开着手机放着电视剧眯了一会儿到六点就醒了。 白天自我安慰，成年人一宿不睡没有什么问题，白天也没有补觉，精神状态还行。 昨晚五六点钟的时候很困，但是忍住了没睡，坚持到了十点多，躺下之后睡不着，起床吃了扎莱普隆，应该是睡了，凌晨一点二十左右醒了，很困，但是睡不了，三点半左右看电视剧要睡着，就躺下了，开着手机睡着了，

吃素戒荤，清心寡欲有用吗 上班族五天班总是失眠一两天，周末又宅又熬夜，上班时间又长，每天差不多十二个小时，很担心健康状况，焦虑

舍友一般按时关他的亮半个宿舍的台灯 舍友，知道我对光敏感。以前一直都按时关灯，这两天居然每天都开到很晚。似乎没想到我的感受。求解

每天想的事情太多了，考虑的事情太多了，即便是晚上我很困了，眼 每天想的事情太多了，考虑的事情太多了，即便是晚上我很困了，眼睛都很痛了，也是无法入睡。怎么办。

半夜老是做很多梦，一下醒一下醒，到神经内科开的长效安眠药地西 半夜老是做很多梦，一下醒一下醒，到神经内科开的长效安眠药地西半，睡前吃了想睡久一点，可是也不行，还是早醒多梦，求助我这种症状属于哪种失眠，有什么治疗方法

失眠中药吃了一个月还是没效果。怎么办啊

我这不算失眠吧？还是睡眠质量差 白天很困，没精神，晚上睡着迟，容易醒，或者感觉一晚过去都浅睡。目前没去医院看看。

睡眠障碍的诊断证明能开的下来吗 需要怎么检查 高中想休学

你们吃劳拉西泮最久吃了几周？

本人因为生气失眠，求问自救经验！ 我以前得过抑郁症，当时失眠好几个月，后来吃了欣百达好起来了，就能自主睡眠了，但是那个药会胖，吃了两个月胖了二十多斤！最近和我老公生闷气，气的又开始失眠了，已经半年多了，不知道有没有和我一个症状的小伙伴，现在每天晚上一粒力月西，可以睡到天亮，不过我不担心也不焦虑，吃药睡就吃药睡，能睡就行，只是我打算要孩子，这毛病有点耽误事，想问下大家有没有好的经验分享一下，小妹在这里跪谢了！

关于思诺思！求解！ 失眠了一个多月。当然不是每天都失眠，断断续续的。反正前段时间心理是很恐惧了的。然后前几天去医院看医生，医生说轻度的失眠，就给开了百乐眠和谷维

氯硝西泮戒断真好受 从四分之一片氯硝停了到现在有10天了，之前吃了一个半月氯硝，一开始二分之一，后来四分之一，一直睡得很好。自从十天前医生让我停了，每天睡是能睡但是起来头昏脑涨的，浑身无力。医生让我用曲唑酮替代，每天一片半曲唑酮，有时候还吃半片思诺思，能睡六七个小时吧，就是这该死的氯硝戒断，每天头昏昏沉沉的干活动脑难受死了，这戒断多久能过去啊

严重失眠一年多了 一直在吃米氮平配合氯硝，想把氯硝戒了换成阿普唑仑可以吗

长时间吃右佐匹克隆 有啥副作用 会成依赖性吗

失眠会死人吗？ 我失眠连续两个多月了，每天只能睡4小时害怕猝死

失眠是怎么回事，导致失眠的原因都有哪些？

我吃右佐匹克隆断断续续有三个月了，一般吃半片，前一段感觉吃半 我吃右佐匹克隆断断续续有三个月了，一般吃半片，前一段感觉吃半片好像效果不好，但一直坚持没有加量。后来有一天吃了半粒，睡得也别好，信心大增，后来吃半粒睡得还好，比之前好，然后就减到三分之一，睡得迷迷糊糊，不是很好，昨天干脆没有吃，结果折腾两点还没睡着，就爬起来吃了三分之一，迷迷糊糊睡到6点。我这样子是继续三分之一还是吃回之前的半粒？减药的时候是不是会有一段时间睡得不好？求大神指点

关于佐匹克隆 在这个吧里，我想知道有谁因为吃佐匹克隆而得了慢性胃炎的？这个药真的超级苦超级苦，可是我还是没

是谁把我的觉给睡了 睡不着怎么办，都快五点了，明天还有课，黑眼圈老深了，焦虑引起的失眠有什么办法缓解吗

23点半吃了半颗右佐 到现在都还没能睡着 没有一点困意 要不要再吃颗别的呀 本来是要减药量的

思诺思现在一次吃三片都效果不大了。。 怎么办。。

大家觉得喹硫平和奥氮平那个效果好？

三天没睡 据说人的极限是7天 今天睡了两个小时 感觉睡眠被剥夺 右佐匹克隆要吃3片才有效果 有大佬知道比这玩意 效果好且可以多开的药吗

吃安眠药十二年，脑子吃坏了，什么药都不管用 也不能上班赚钱了，该怎么办，谁能救救我

常见的药不好使了怎么办？ 左匹克隆啊，阿普唑伦，唑吡坦，现在不加大药量根本没用了，但是加大药量的作用特别大，要么头疼，要么像喝醉了一样，要么当晚明明睡着，但是第二天感觉像熬了一晚的夜一样眼睛很疲惫，我现在 来来回回复发了三四失眠 ，就第一次间隔比较长，我实在不知道怎么办了，现在正常上班，我也上不了，歇着也没钱，唉

兄弟姐妹们，我买的酒石酸唑吡坦口崩片90多块钱一盒， 我想问一下进口的思诺思是多少钱！拜托了

调作息请教 因为这一年来都是凌晨2，3点睡，然后中午12点醒，吧友们有没有什么好的办法能让我尽快把作息调到12点左右

感觉心脏很压抑是为什么 失眠一个多月，一直在喝中药调理，睡眠时好时坏，近几天彻夜未眠出现了心脏很压抑的感觉，感觉有东西压着一样，每次快要睡着的时候就心跳加速，严重的时候心慌的身体都发抖，本人心态很好，应该不是焦虑的问题，昨天找了医生开了新的中药吃了感觉没啥效果。

有谁吃了盐骗光的GABA失眠吃好了的？ 为什么她家的GABA比别人家的贵那么多？网上那么多卖GABA的，有没有人吃GABA失眠治好了的？

失眠怎么办？ 我曾经在三十大几岁的时候，也连续几年失眠，找做医生的朋友处理，他说没有办法，给我开了一点安眠药，并告诉我，只能偶尓用一下，不得长期用，没有根治办法，最后引发了甲亢，治疗甲亢花了几十万元，仍然是治不好，痛苦！ 现在，有一个东西叫烟酰胺单核苷酸（给它取个名叫NN吧），它不是药，是维生素B族类的东西，服用后，进入细胞，与细胞内的ATP合成生成另一个物质NAD，NAD具有修复受损，变异的细胞，NAD的作用，各位读者可以自行搜

请问我焦虑失眠，有人试过重力被吗 本人焦虑失眠 后背如果没有人感觉没有安全感睡不着，想试试重力被。有人试过没，值得买吗

入睡困难哪款类型的药效果最好 劳拉和奥沙西泮效果不行

入睡困难怎么办 躺床上几个小时都睡不着 吃了一个月右佐了 不吃好像就不会睡觉 今天又吃完了 不知道今天要不要去医院拿 一下停了 又怕失眠更严重

凌晨3点醒来，可以干点啥 有没这个点的，一起搞事情

失眠的日子怎样度过 回想起我失眠前的日子 恍如隔世 我不知道我还能不能走出这泥潭 是 吃西药或许能睡着 但是 也不能吃一辈子吧 我才28呀

医生开了奥氮平半片加右佐，可以吃吗？在线求教

乌灵胶囊有用吗 乌灵胶囊有用吗

失眠多梦，长时间失眠怎么办

睡觉怕闭眼 大脑潜意识强迫自己清醒 大脑不让自己进入深睡眠 怕一直闭眼感觉进入深渊 很痛苦 白天也一直想这事 怎么办啊

早醒失眠是什么原因造成的？早醒是可以慢慢调整过来的！ 早醒型失眠是什么原因造成的？早醒失眠是可以慢慢调整过来的 很多人都被早醒型失眠给困扰着，经常是很早就睡了，比如10点前就睡了，但到了2-3点钟突然醒了之后就再也睡不着了，如果长期早醒，不仅影响第二天的工作还比较伤身体，还会增加抑郁症的概率。

劳拉西泮会不会引起失眠？ 回忆下，自从吃了劳拉西泮，睡眠每况愈下，本来中午能睡觉的，现在睡不着。本来晚上能睡觉的，现在失眠。 我特别怀疑失眠跟劳拉西泮有关系！

安眠药越来越不管用了是什么原因，怎么办？ 我刚开始失眠时只吃氯硝加右坐匹能睡7个钟不做梦，现在奥氮平加氯硝做梦还老醒，能睡11、12个钟，一年前吃奥沙西泮加奥氮平能睡9个钟不醒不做梦，昨天吃奥沙西泮加奥氮平只睡了三个小时还做梦就睡不着了，怎么办，吧友们

有没有长期服用奥氮平导致帕金森样睡眠 大家好，我是海义，本人因失眠服用安眠药与抗精神病类的药物利陪同、奥氮平等已逾六年，在第4年的时候睡眠开始出现用书上的话就是睡眠出现片断化，睡眠时程延长，翻译过来就是一晚上醒好几次，一个梦醒一次一个梦醒一次，睡觉的时间延长，可以从第一天晚上十一点半睡到中午十二点，一般是睡到上午十点半，我看的睡眠的书上讲是帕金森病人的睡眠就是这样的，睡眠时程延长，睡眠片断化，我自我诊断是因为长期服用精神类的药物导致轻

请教 老 狗尿蛋白怎么治？@随心\_随意\_随欲

有没有戒掉氯硝西泮的，吃了四年了，想戒掉。太痛苦了

有没有朋友黛力新停药后失眠的 要多久可以好？ 我是连续吃了五十多天 一天一粒四十天 后面十天是半粒 最近突然失眠 晚上很困但是入睡不了 还容易醒 深度睡眠时间加起来顶多三个小时。还有就是人情绪很麻木 没欲望 性欲也很低 这药真坑人……

右佐匹克隆和思必思哪个好点？ 考虑副作用，主要考虑对神经的影响，第二天会不会困，会不会短暂失忆之类的

问一下各位，失眠有正规的治疗办法吗，还是失眠是一种没有治愈方 问一下各位，失眠有正规的治疗办法吗，还是失眠是一种没有治愈方法的病？我长期受失眠困扰，偏方试过了好多都没用，中医也看了好几个了，最近失眠越发严重，然后决定去正规医院看，先是去市级的一个综合类三甲医院，结果医生就是听完我说的情况，就直接给我开了安眠药，之后我又去市里一个精神专科医院，那儿的医生依然只是听我诉说完情况以后，就给我开了安眠药，然后又跟我说了一些诸如睡觉要规律呀，养成生物钟呀，睡前别玩手机

失眠两周了，怎么办 一直作息都不好，一两点睡，偶尔也会失眠一天，但是从来没有持续失眠过。两周前莫名其妙开始一直睡不着，现在每天都是四五点才勉强睡着，而且有声音就容易被搞醒。 因为失眠最近很焦躁，很烦，晚上睡不着就容易生气。室友老是喜欢瞎动弹，一动床板就会响，更睡不着了。 我觉得可能是太紧张了的原因，想着要睡觉就总睡不着，脑子里想东想西越来越精神，强迫自己放松下来也不行，什么办法都用过了。 所以我该怎么办呢，要去看医生吗，

思诺思吃上没有感觉🥲 大家吃了之后就直接没有意识了吗

谁用过奥沙西泮？为什么吃后更亢奋呢？ 我昨天去医院买的，晚上入睡前服用两个，看介绍是半小时有用。。半小时后过去，可精神了

如何戒掉氯硝 我严重失眠一年多了，吃其他安眠药没效果只有吃氯硝才勉强睡几个小时，但是氯硝很难戒，医生也让我戒掉，请问可以用奎硫平戒氯硝吗

昨晚一晚没睡觉 昨晚一晚上没睡觉 今天去参加葬礼 回来后紧张焦虑恶心呕吐 想睡睡不着 怎么办

思诺思耐药了怎么办？ 之前一颗直接上头 轻飘飘的 所有的烦恼都抛到九霄云外 现在五颗都没感觉 怎么回到之前那种感觉 断几天有用吗

安眠药能和抗抑郁药同时服用吗 我的意思是同时，就是没有时间差一起服用 还是隔开一点时间服用比较好？？

如何停掉米氮平 如何停掉米氮平

严重失眠 严重失眠 我是精神患者，只要停了药品就失眠，一整夜都睡不着。我一直依靠奥d维持睡眠。但是我血糖血脂全部偏高。再吃就怕得糖尿病了。换成佐匹睡不着，换成阿p也睡不着。吃氯x有时候勉强睡着。2mg的啊，药量已经很猛了。还是不理想而且吃奥d平胖了很多。现在食欲减退也不敢吃很多饭了。大家有没有停奥但睡不着的，有什么还办法吗？

谁吃过太伦佐？有感觉启维不如太伦佐的吗？ 因为严重失眠，大夫给我吃一片启维，吃完就困，睡眠质量超级好。吃了大概十年，从一片加到两片，后来医院又不卖启维了，开始吃太伦佐，感觉效果也可以，再后来从网上（京东自营）购买启维，再吃效果就不好了，入睡慢，还早醒，不知啥问题，现在手里还有两盒启维，准备吃完后再吃太伦佐。按理说京东自营药物不该有问题啊。

隔三差五就失眠 我的失眠就是要么几天睡不着 要么睡到半夜三更就醒了 要么睡了像没睡 该怎么办啊？

现在可以网上在线问诊开药，请问大家网上医院可以开安眠药吗？

能不能吃曲锉酮 一直吃的佐匹克隆半年多了，感觉副作用挺大，并且不治病，想问问曲唑酮和佐匹克隆哪个副作用小。

失眠的不知道多少天 又一天没睡，我感觉自己要不行了，都快忘了睡觉是一种什么感觉了，困的都受不了，难受的都想撞墙，感觉活着都是一种多余，我该怎么办啊，失眠老毛病了，有没有这方面的兄弟，我该怎么办

想问问各位 害怕睡觉是怎么回事啊？就是单纯的害怕，白天还好点，一到晚上就莫名的心慌，昨天还因为要睡觉了哭了一场，我并不怕鬼什么的，前一天是怕睡不着而哭，今天就单纯的变成了害怕睡觉了，一想到睡觉就害怕，是得了什么病吗

有没有戒断右佐匹克隆片的，求传授经验，不胜感激 失眠快一个月了，9月10日刚开始扁桃体发炎打了四天抗生素后，就失眠了，整晚整晚睡不着，白天也睡不着。（我怀疑是打点滴打坏了，加上自己经常有疑病情况，焦虑）。之后十几天晚上失眠白天精神状态很差，中途吃了右佐匹克隆片一片也一样，白天很累很累，想睡就是睡不着，晚上吃了安眠药才能睡着，但是凌晨还是会醒，迷迷糊糊，半睡半醒得状态，也不知道自己睡了没睡。然后有9月26日中午实在受不了和我家人打电话大哭了一场！难受得觉

我今年八十八岁，患失眠己四十多年，长期吃三种安眠药均己失效。 我今年八十八岁，患失眠己四十多年，由于长期吃三种安眠药均己失效。不知网友有什么好方法请指教。 年轻時由于工作关係经常公出，那時的火车还沒有高铁，也没有朝发夕至的动车。有時半夜发车，也有时半夜到达，打乱了作息時间，造成失眠。现在每天到后半夜二点多钟才能入睡，真是生不如死！

大神们进来 吃了半年的佐匹克隆，基本每天半片。偶尔实在睡不着吃一片，当时去医院医生开的就是佐匹，我现在发现医院有右匹克隆，百度查了下说是右匹克隆比佐匹效果更好，副作用也更小，价格比佐匹贵，但是我今天去医院特地要求医生给我开右匹，结果发现右匹比佐匹便宜很多，原本一盒佐匹12粒要36块，一盒右匹7粒才不到6块钱，就算买两盒也才不到12块钱。这是什么回事啊。如图。难道佐匹这个牌子比较好？

睡不着～～ 有没有能说会儿话的朋友

你们谁知道哪里有佐匹克隆。哪个医院。 我这里医院只有右佐匹克隆？没有佐匹克隆。我一直吃佐匹克隆。不吃很不舒服，

有偿访谈，戴耳机睡觉 孩子暑期作业，调研晚上戴耳机睡觉人群特征，帮帮孩子吧

丹玉姐在吗，真的很需要求助你呀\_@danyu1997 丹玉姐在吗，真的很需要求助你呀\_@danyu1997

找一个晚上语音通话闭麦的搭子 有睡眠障碍 有焦虑症和抑郁症 无不良引导 需要找一个睡觉的时候 语音搭子 全程可以闭麦 就陪着对方 如果你有需要的话可以来滴滴我 我这个是正经帖子正经找人 不聊S \*\*\*没事找事\*\*\*\* 好了 欢迎朋友

珠海失眠的朋友一起聊聊天

来个聊天搭子 脾气好的来 睡不着谁懂

睡不着啊，半年了每天就两三个小时，有聊天的吗？

沈阳人找同城病友 坐标沈阳铁西，39岁男。这几年广泛性焦虑和社交恐惧，视线恐惧好了很多，我本身没有惊恐障碍，但是心理有时候还是比较脆弱。疫情这些年怕无聊，买了个大电池和贵妃椅沙发，大部分时间宅家里看电视。现在疫情过去了，时不时还想找一些同城病友出去玩玩。我39岁男，注意找病友不是找对象，对性别没限制，喜欢出去玩的可以找我私信我，比如看电影，打电动，逛公园，一起健身都可。

睡不着 好难受 有没有uu加个联系方式聊聊天

等会又要失眠咯 唉 有没有深夜伙伴 一起聊天

有人醒了或者睡不着吗？聊聊天啊！ 3点多就醒了，楼下有个女的说话好大声！

失眠很厉害，有好医生么

失眠找人聊天 我整夜失眠，太无聊了，我们晚上聊天，加我

求西安治失眠好一点的中医大夫 求一个西安看睡眠好一点的中医大夫！ 顽固性失眠已经7年了。 各种安眠药换着吃了七年一直控制不住，吃了药基本两天只能睡5个小时，安眠药已经有耐药性了，现在感觉记忆力直线下降，有一点抑郁症，想西安找一个专业治睡眠的中医大夫调理一下。求求了！！ #失眠##中医##睡眠焦虑##抑郁#

失眠帅哥征婚 女进 失眠非常影响我的生活，我没办法像正常人一样参与社会活动，34岁至今未婚，有没有和我一样的可怜虫，咱们一起过日子，搭伙取暖，别说等治好了，几百年了，死也好不了，有自知之明，就那么糊弄过吧，就这意思，女生在哪都不要紧，我都可以过去，请联系吧，跪拜感谢

真难熬 整天睡不着怎么办。有没有能当面交易的，我去找你，骗子都爬开吧

强制安眠的 来个同城的吧！直接面对面

氯硝西半片 辽宁哪个医院可以开到0.5mg的氯硝西拌片，我们这医院都是2mg的

有人在吗？？？好痛苦

两年的失眠终于好了 我失眠好了，告别了痛苦，感谢大家

心态好了，睡眠慢慢就会好转，剩下的交给时间 去年9月出现了失眠，现在睡眠相比以前有好转，做个分享给你们

我是来报恩的！从疑病症到彻夜不眠，现在恢复中，能睡7小时。感 我是来报恩的！从疑病症到彻夜不眠，现在恢复中，能睡7小时。感谢失眠吧精品贴的鼓励！在我最绝望，最不知所措，甚至想自杀的时候，精品贴，书中的几句话给了我莫大的力量 1.失眠不会致死！ 2.你不会发疯！ 3.失眠是完全可以痊愈的 4.神经衰弱是能够痊愈的《焦虑症的自我救赎》 初开始我对这几点还没有足够的信心，但彻夜不眠，无尽的焦虑导致绝望的我，仿佛捉住了救命草，决定放手一试，于是走上了恢复的道路。到今天，我可以确切地告

不要随便在贴吧买药..谨防骗子 大家还是去市级医院去找医生看病，费用还能报社保卡..不要随便在网上买药..是药三分毒的..祝大家都能是好觉

乐观和爱才是生活的解药💙

祝好好睡觉 女朋友一直失眠，都一个多月了，希望女朋友今天过后可以一直睡个好觉🙏🙏🙏

失眠不可怕 失眠不可怕，强制自己睡觉，浅睡眠也是睡觉！

希望我的女朋友今天可以早点睡着🙏 希望我的女朋友今天可以早点睡着🙏

希望大家多传播正能量，不要去讨论症状，因为没有意义，讨论了只 希望大家多传播正能量，不要去讨论症状，因为没有意义，讨论了只会加深你对失眠的恐惧，失眠是不会死的，这个你放心，吧里那么多失眠的，看有人因为失眠死了？大多失眠几十年的，甚至一点病都没有，还有吧里很多推销卖药的，我也是醉了，先跟你说一些症状让你误以为，哎呀，跟我太像了，然后说吃什么什么好了，你就不要上当去买了，那么从现在起，大家一起谈谈失眠的正能量吧，贴子下面拒绝写关于自己症状，自己如何难受的

今晚十一点关灯，吃两片安眠药 目标，睡六小时，加油，昨天睡了五小时左右，加油

有救了，大家

加油，为了明天 都会不失眠的

感谢精品贴！我的失眠正在好转！ 看到很多吧主在这里找到力量战胜失眠后，想说出自己的经历鼓励大家，我也是！ 虽然现在我还没有完全好，但是我已经不吃药自己能睡5-6个小时了，我已经很满足了！ 我是从来没有失眠过的人，第一次尝试失眠的滋味，真是不好受！以前不知道睡不着是个什么感受从来也不珍惜睡眠，经常很晚才睡，现在知道规律的作息是多么重要了！ 我起初是因为焦虑睡不着，医院给我做个什么心理测试，就是让你在一台电脑面前做答题，然后就说你有焦虑症，

心理疏导贴 我近期会持续更贴，谈论十几个话题。1 自信与自卑 2 压力 3 诗和远方 4 真实与虚伪 5 善与恶 6 感性与理性 7强迫症与完美主义 8 爱与被爱 9 敏感多疑 10 如何活在当下 11 涅槃重生与开悟。我写的帖子和别人是有一点不一样，写不出人家那种帖子，只能写写这种。

十年失眠者，长话短说，也来谈谈有关失眠的问题，希望帮助到你们 我是个失眠了十年的人，今年二十九岁，我从十九岁就失眠了。没有去看过医生，只吃过几粒安眠药。我失眠几年后，才发现这个吧，才知道有那么大一个群体和我一样，也从这里了解到很多失眠的本质。

睡不着很正常 亲爱的失眠朋友，这几天我有点失眠，和一个多年未见的60岁姐姐聊天，她说她做女孩时就失眠，长期整夜不睡，家里还种很多地，这二年带孙子也长期睡不着，还长胖了，不止是她，别的姐姐也说她每晚睡二，三个小时，每天做好多事，所以失眠不可怕，失眠不致于死，大家放平心态，顺其自然

我理解大家对中药和针灸治疗睡眠的不信任 我自己为了找个真中医看病，花了二十年光景，所以我相信普通人也不可能轻易找到真中医看病。 虽然真中医不好找，但假中医遍布各大医院和街头诊所。如果找个假中医看病，看不好那也是理所当然。 因为大部分人只能找假中医看病，所以时间长了，形成一种刻板印象，自然也就不太有人愿意相信真中医了！ 我以前并没考虑当医生，一是因为病久了；二是四处寻医花费了大量青春和金钱；三是不想以后再经历一次这些痛苦。所以找到真中医后，病

失眠会好，需要时间 在这个吧混了一年，失眠两年，从严重失眠，到一点一点恢复，时间是最好的医生，不经历严重失眠，还真的看不懂吧里大神们的感悟，只要自己经历了才有深切的体会，随着时间，睡眠越来越好，谢谢吧里的大神们

本以为这辈子再也走不出失眠了 停药有一星期了 睡的都还可以 我是看了吧友的一些帖子 相当于给我吃了定心丸 我会好好珍惜这再给的机会 好好生活 希望吧友们都可以调整心态 走出失眠

经常失眠，半夜醒来，难以入睡，吃什么东西可以改善睡眠质量？ 1.坚果：杏仁、核桃等坚果富含镁和褪黑激素，这两种化合物可以促进放松和睡眠。 2.牛奶：牛奶富含色氨酸，这是一种是制造血清素和褪黑激素所需的氨基酸。饮用热牛奶可以帮助你放松并入睡。 3.桂皮：桂皮具有天然的安眠作用，可以改善睡眠质量。你可以在饮品、燕麦粥或水果沙拉中添加桂皮。 4.蜂蜜：蜂蜜富含葡萄糖，可调节睡眠中脑部的化学过程，同时，蜂蜜可以帮助降低体内更多的脱氧核糖核酸（DNA）催化剂明胶酶B的活性，这对人的引导

失眠不要怕不要焦虑，扛着就行。 我之前失眠了一年多，过度关注睡眠会导致失眠，一旦失眠就开始焦虑恐惧各种担心，越焦虑越失眠，越失眠越焦虑，恶性循环。起初失眠可能就是一场意外，你把它当回事了，开始关注了，所以才会一直失眠。我以前的方案吃过阿普，褪黑，各种药物最终都没用。说重点，失眠就让它失眠，困了会自然入睡的，不用担心，吃点心脾两虚安神补脑的就行了，剩下交给时间。

晚安各位男朋友 准备瘫痪两周，吃吃喝喝争取长五斤 这个每天吃两根终于吃完了。

恢复正常了，对这个病，别怕，会好的 有兴趣可以点我头像搜我的帖子，曾经的我和你们一样焦虑和恐惧，然而这个病就是这么莫名其妙，起病原因大多是劳累，其实还是身体体质差。 患病时长：差不多2年 恢复过程：从1.2年的时候开始有变好的感觉，随着时间的推移，逐步好转 最终：和睡眠差的人差不多，睡的很是很浅，时间不长，但不影响日常生活。 用药：一开始需要右佐匹克隆，后面换成盐酸曲唑酮长期吃了1年，1次一片，逐渐减少到0。中药也吃，一开始连续吃，到后面逐步增加

一个字扫尽天下失眠——醒 一个字扫尽天下失眠——醒 作者 睡眠大侠 醒 清醒。 永远清醒。 永远追求清醒。 永远24小时追求清醒。 永远24小时分分秒秒追求清醒。 一生天天时时刻刻分分秒秒追求清醒。 人本清醒，清醒不必求，故追求清醒实是无求。 无求就是歇着，歇着就是休息，休息就是睡眠。 只要永远追求醒着，你自会睡着。 醒着无害，你不必害怕。 你只需无惧地醒着，心中想什么都可以，你也可以坐着。 困了你就躺下，尽力醒着就好。只要你无惧，睡眠自会到来。

失眠【彻底痊愈者】的心声。严重失眠一年，各种吃药，不管白天晚 失眠【彻底痊愈者】的心声。严重失眠一年，各种吃药，不管白天晚上，各种严重心慌，无法生活无法安心工作，晚上睡觉一身大汗睡不着，白天心慌全身肌肉疼，各种莫名其妙哭各种悲观心态，后来通过浏览各大神帖子，决定该用心态调整方法，【不再惧怕失眠】，告诉自己不睡眠不影响生活质量，几天后，心情终于得以平静，接下来就是不再失眠，已经好了一年了，也因为发自内心不怕失眠，因此不复发：吃药能缓解，但是容易复发，心态调整好

失眠四个月，吃安眠药2个月，特意回来和大家分享，不要害怕失眠 失眠了四个月，虽然时间不长，但是把所以事情都经历了，解决这个问题还是在失眠吧里面得到了很多的帮助，看到还有这么多失眠的朋友，特意回来分享我的经历。 最开始的时候其实不算失眠很严重，一天也能睡4-5个小时，出现的原因和很多人一样，就是突发的事情导致压力过大，但是自己以为自己患上了失眠，因为之前高考的时候有半年时间失眠，以为噩梦又来了。越是害怕后面就越来越睡不着，开始医生给我开了一个星期的阿普，结果因为是

对于所谓失眠的黄金般的十句话，希望对大家有很大帮助 我不是什么大师，也不是贪婪虚假地位的人，我是一个愚蠢痛苦十几年走出来一个愚蠢过的人。我帮助无数烦恼中痛苦当中的人，因为我心里知道在痛苦中打转，那些仍在坚强努力生活的人有多不容易，我以前主要帮助那些强迫症，抑郁症的，但说实话，有人找我，让我想起我曾经也有过那段痛苦愚蠢的时候，所谓生活压力大，吃安眠药都也睡不着，咋睡睡不着的时候。当时感觉真的很灰暗，失去对未来的憧憬，本当的快乐。当时研究各种办法，结果

有些事情是人生的必修课，躲不掉。

我已从失眠中走了出来，一路艰辛坎坷，回过头我想帮助那些还在失 我已从失眠中走了出来，一路艰辛坎坷，回过头我想帮助那些还在失眠中痛苦挣扎的吧友

但愿2021年，你会好一点，世界也会好一点 要培养一种活在当下的心态，现在虽然感觉比较糟糕，但看看在糟糕的感觉下，能否找到一些生活的色彩，能否在夹缝中找到一些生活的美好感，虽然受症状束缚，受不良情绪捆绑，不能完全的放开自我尽情体验生活，体验当下最玲离尽致的美好感觉，但我们却能带着这些不良感觉，去体验当下美好的生活，专注在生活的点滴乐趣上， 不要总想着等自己好了，我才能百分百尽情尽兴的去体验美好，失眠没好的话，我就必须等失眠抑郁完全好了，才能

再谈睡眠问题与自我干扰 一晃真的半年过去了，以前睡不好，焦虑严重时那种惶恐的感觉也越来越淡了。时间真的力量最强大，强大到再难接受的事情，慢慢也开始变的平淡。当时说好的，如果自己能再次从@失眠@走出来，一定会多帮助大家，一些感悟希望大家共同勉励吧！

将近一个月终于睡了一个好觉~感谢吧友 真的感谢吧友，让我摆脱了失眠。现在才真正体会到健康是太重要了

想念深度睡眠的感觉 失眠也快两个月了，服用中药调理也快一个月时间了，但是始终无法进入深度睡眠的状态，慢慢来吧，加油

来看看我的失眠兄弟们 希望大家都能拥有好睡眠

适当调整生活环境和饮食方式就能化解失眠 可以找一处合适的环境，劳动锻炼，素食养生，很快就能化解失眠的。

最近我已经比较少上贴吧了，我的早醒性失眠仍然没有好，但是症状 最近我已经比较少上贴吧了，我的早醒性失眠仍然没有好，但是症状已经比三个月前好了不少。发现吧里还有很多人和我一样深受症状的折磨，我想我有时间也来谈一谈我这几个月来的感受，希望能够帮助到大家。

失眠要戒色，行善，跑步。睡前泡点黑豆水去喝。切记：黑豆要煮 失眠要戒色，行善，跑步。睡前泡点黑豆水去喝。切记：黑豆要煮熟哦!

20多岁失眠，分享治疗方法，和药物效果！（干货） 首先，（针对上班族并非是那些退休老干部或者在家一族）因为上班族要早起上班和面对高强度压力！ 1.西药根本不管用（如果长时间使用，一旦断药立马出现问题，比如早醒或潜意识睡眠） 2.晚上喝牛奶（原理和吃饭一样，喝了一定量的牛奶 血液留给肠胃消化，自然就会困。但效果很一般） 3.泡脚（这个其实比喝牛奶的效果差，有些人泡了脚更加难睡） 4.褪黑色素（美国牌的褪黑色素，效果不错，可以提前30分钟吃） 5.光线影响（很多患有忽视这个

轻微的睡不着自己都可以调节大脑 第一 你小时候睡眠很好 现在失眠 你小时候看过哪些动画片 每天至少看五个小时 直到打瞌睡 就算是半睡眠 大脑也会从新重组思想 大脑记忆信息改变了 失眠自然自愈 第二 每天想象看过的动画片 一直想象 用想象力想象出看过的动画片就那样一直想象一直看 这样大脑脑力会很快被消耗光 几个小时后就会打瞌睡 第三 在大脑里想象一个苹果 一直盯着那个苹果 一个小时左右就会睡着 若是以上还是未能解决睡眠问题 那就是你还需要学到更多 你就得像学

失眠应对方法 失眠不是病，吃药是没什么用的。 可以睡前念金光明最胜王如来。及四金刚神眷属。天威金刚神，神光金刚神，威灵显化金刚神，雷霆音金刚神。 失眠醒来的时候直接念金光明最胜王如来。舌头动声音不要出。 失眠源于焦虑。通常成为障碍。失眠者往往梦多。心态要放平，要忏悔往昔罪业，有什么问题让冤亲债主找佛主解决问题。怎么见到佛主，心向至善，善开光明，自然见到佛主。 多梦亡人的可以张贴门神。做噩梦的可以换个房间睡，折些桃枝

戒为良药 戒色 太痛苦了，原来失眠是因为长期sy引起的，现在虽然失眠好了，但是一晚上起夜很多，8个小时的睡眠，白天虽然不困但是也不精神。

我感觉用足贴跟肚脐贴真的能助眠！ 失眠的宝宝们可以去试试！我失眠很严重虽然也有吃药但是感觉搭配了药贴之后明显睡眠变好了很多 就那种中药贴！不过我是在网上买的 最主要是贴了之后明显感觉到舌苔淡了 姨妈也没有以前痛！家人们可以去试一下!不是广！！！

失眠一个小经验 几天失眠，学到了一个方法，深呼吸，注意力集中在呼吸上，一会儿居然就睡着了屡试不爽。#失眠#

不寐，第二——六君子汤 朱某，女，55岁。 胃脘胀、入睡困难2月。 初诊: 近2个月来因饮食不慎，出现胃脘胀，无明显疼痛，伴恶心，睡眠差，多梦。曾在外院就诊，诊断“慢性胃炎”。 见胃脘胀，恶心，纳少，食后胃胀，大便稍溏，日1行，睡眠差，难入睡，多梦，伴头胀痛，舌质黯淡有瘀斑齿痕，舌苔中根稍黄厚，脉细弦。 六君子汤加减 龙齿（先煎）30g、夜交藤30g，合欢皮20g，淡竹叶10g，川连（打）3g、山栀子6g，党参20g，白术10g，茯苓20g，陈皮6g，法夏12g，甘草6g。水煎

我昨晚又睡了好觉，睡了七个半小时，哈哈 这些天我都睡了好觉，我总结几点帮助你们 1，不要想着会恢复成以前从未失眠时的样子，失眠的经历就像一道伤疤，永远的留在心底，不关注它就不会对你的生活造成影响，今天看一小时，明天两小时，后天三小时，到最后你一天都在看这条伤疤，那肯定会越来越焦虑难受。 2，不要想着去掌控睡眠，睡眠是人体的智能系统，人类是掌控不了的。不信你问问其他人，看看有谁记得起进入睡眠时自己的记忆，都是不知不觉进入睡眠。所以不要去尝试控

拥抱睡眠，谈谈我克服失眠的有效办法。 建立良好的睡眠环境 睡眠环境对于促进良好睡眠至关重要。确保你的卧室安静、黑暗和舒适。挑选一张舒适的床垫和枕头，保持卧室的适宜温度。远离噪音和刺激物，如电子设备的蓝光和嘈杂的音乐。通过营造一个宁静和舒适的环境，你能够更容易地入睡并获得高质量的休息。 建立规律的睡眠时间表 制定一个规律的睡眠时间表有助于调整你的生物钟并培养良好的睡眠习惯。每天在相同的时间上床睡觉和起床，无论是工作日还是周末。避免在晚上过度

失眠可能不是你想的那么简单，附对治之法 希望吧友们能信则信，不信莫诽谤。我又不图什么。只是想让有需要的吧友，多知道一些 同时截图所提的占察轮。是一种占察过去、未来、现在结果的占察相术。比如可占察，你未来几年能否能结婚，或者能否赚到多少钱。当然，可占察特别多，你能想到的都可以占察。占察相术取自《占察善恶业报经》。

失眠要戒色，行善，跑步。睡前泡点黑豆水去喝。切记：黑豆要煮 失眠要戒色，行善，跑步。睡前泡点黑豆水去喝。切记：黑豆要煮熟哦!

攻破失眠的 “八个”关键点 本人失眠七年之久 ，现在痊愈已经一年多，为了能给更多，正在寻找失眠方法的朋友一些帮助，特总结《攻破失眠的“八个”关键点》，它不但是我痊愈后的肺腑之言，也是很多其它失眠痊愈者的心声。 1、你没有任何问题，一切的问题都是你的思维创造出来的。 2、失眠是心理冲突所至，而不是身体出了问题。 3、绝不在家休养，带着失眠去工作。 4、绝不将治愈的希望，完全放在药物上，否则它会让你失望透顶。 5、从心理上进行调整，而不是药物

白天睡不着的妙法 艾灸关元

中医调理一点都不失眠了 之前失眠到凌晨，整宿整宿睡不着，到现在躺在床上就能很快入手，感觉中药调理还是挺有用的

失眠要戒色，行善，跑步。睡前泡点黑豆水去喝。切记：黑豆要煮 失眠要戒色，行善，跑步。睡前泡点黑豆水去喝。切记：黑豆要煮熟哦!

年少之时戒之在色！ 年少之时戒之在色！ 此为千古不破的至理名言。 SY无害论使青少年放弃了警惕，顺欲望而行，久而久之不能自拔，深害身心。而且现在的社会环境是色情和软

你打开了你的记忆仓库 记得要关上 你的记忆仓库里储存了有害的记忆信息 记得打开仓库清理有害记忆信息 然后关上仓库 确保记忆仓库里全是好的有利的信息 然后关上它 当自己需要一些信息 需要一些新的思想新的行为 就打开记忆仓库把信息装进去 然后关上 并保护起来 防止有害信息进入 大脑就是一颗螺丝 一旦扭松了 永远无法扭紧 只有随时调节 总会发现比以前的自己要好

立刻删去一切色情网站、视频、图片 网络技术越来越发达，信息传播的范围和速度越来越大，越来越快。如果网络传播的是引导人们改过行善的内容，人们受此影响，通过改过行善进而改变命运。那么，网络技术的飞速发展就是很好的，从事这项工作真是功德无量。反之，如果通过网络传播欺诈、淫秽、色情网站、视频、图片、文字，很多人深陷邪淫苦海无法自拔，健康、学业、事业出现各种问题，倒霉之事一件接着一件。那么，我们应该立刻、坚决、彻底、干净地删去一切欺诈、

无花果居然可助眠 最近发现，每天吃一两颗无花果可以助眠，最起码夜里睡的很沉！我是下午吃了下午就睡过去了，夜里吃了夜里睡，很神奇，但还在试验中。可是据说吃无花果也很麻烦，首先是看里面有没有虫子，再就是别买外面很干净很白的那种，是硫磺熏过的；第三是有高血糖和脂肪肝的不能吃。

戒熬夜/调整作息实用方法指导 帮助调整作息，戒熬夜。晚睡强迫症适用。 本人从小到大标准夜型人很容易晚睡熬夜，经常为此苦恼。 试过很多方法之后找到了不吃药的调作息助睡眠的实用方法、一对一指导。 方法就是要对自己狠一天 然后按照我说的时间和注意事项休息。不是那种轻松的，但是短痛一天之后就可以调整过来。只适用于睡颠倒的不适用那种白天晚上都睡不着的。 调整过来之后保持两天效果满意的话随心打赏。之后开始打卡21天12点之前睡觉。坚持21天后返还打赏金

不用吃药的助眠方法 同上

关于我失眠的到睡香再到失眠的心里想法 我是一个高二的学生我最初的失眠是因为以前看过一个加银河补习班的电影里面有一句话叫永远不要停下思考，导致我晚上睡觉时也这样子做然后我发现我怎么都睡不着我之后想研究一下人是怎么睡着的，这样可以帮助我睡觉，也可以帮助失眠的人，不是有一片课文叫科学就在我们身边吗，就是一个小男孩问他的妈妈海水为什么是蓝色的，然后一个留意的科学家发现了一个新的真理，我就想我也可以这样，手动做实验是不可能的，但为什么不可以从心

失眠两个多月 总算走出来了 期间崩溃过 什么阿普 右佐 思诺思劳拉都吃过 失眠两个多月 总算是好了 这两个多月 我几乎每天都有去爬山 走路 每天2w步 在失眠前一段时间 就感觉脑袋有点木木的 就是身体不敏感 就是用手摸鼻子 感觉鼻子像是假的一样 不敏感 可能就是身体给出的信号了 然后加上自己作息乱了 就失眠了 最近通过爬山 运动 身体又没有那种麻木的感觉了 失眠的吧友 我觉得应该通过 作息规律 适度运动 调整心态这三方面 应该就能走出失眠

失眠吃什么容易入睡？ 失眠吃什么容易入睡？这是失眠的食疗问题。 首先要排除一些不能吃的，干扰睡眠的食物，比如浓茶、咖啡。再来归纳一下有助于睡眠的食物或者饮料，其中最常被提到的大概就是牛奶。 👉牛奶中的亮氨酸和一些微量元素有舒缓神经的作用，所以有助于睡眠。但要喝温牛奶，不建议喝凉牛奶，也要适量，不能喝太多，太多以后起夜反而会影响到睡眠。但是对于乳糖不耐受的患者，牛奶会引起腹泻、腹痛、腹胀，不适合这种方法。 👉把橘子和苹果切

中医药治疗失眠能彻底痊愈 失眠不是绝症，本人严重失眠过，最多7天没怎么睡觉，然后去北京广安门中医院吃3月中药，恢复2年就好了。找对医院很重要，中医治疗失眠能彻底痊愈。

自律是你战胜顽固性失眠的唯一出路 曾经严重失眠2年半，最厉害的时候3天睡2个小时，抑郁过，半夜睡不着的时候想自杀。吃过西药半年，针灸100天，中药一直吃，都没好。现在，西药停了，中药不吃了，针灸也不扎了，每天都能睡5个小时多，正在慢慢恢复中。

我的经历分享-从彻夜不眠一整周，到四个月后从不失眠 希望我的经历可以帮到别人。 失眠的开始和一些人类似，注意到自己的失眠然后晚上睡前会着急自己什么时候睡着，越着急越睡不着，就越来越糟，担心自己失眠——担心自己彻夜失眠——担心自己一直彻夜失眠，然后就都发生了。就成为焦虑性失眠——不是因为具体压力事件失眠，而是焦虑睡眠这件事本身。然后心理上也经历了极度焦虑，后来还有几天抑郁和绝望。 后来我个人觉得我调整的几个关键转折点： 核心：其实一直是担心自己做不到解决

献上多次试验唯一有用的食疗方 我吃所有安眠药都没有用，看过十几个医生没有用，自己也做过深入研究，最后才发现这个食疗方，我自己脾胃虚寒，入睡困难，一夜醒来几次，这是唯一有用的方子，灵芝要用野生紫灵芝，怕上火的不要加大枣生姜，可以不加排骨，可以加莲子。欢迎汇报好消息。

我的失眠康复方法 就躺在床上坚持一直用最大的力度全身绷紧，多坚持一段时间，就能睡着了 我是很严重的失眠，这样做康复了

吃素戒荤。

精神放松了，失眠就好了

贴吧售卖药品的，十个里面有十一个骗子！小心诈骗，请勿购买 ●首先，安眠药属于国家严格管制的精神药品，精神药品在正规医院购买，做医疗用途的时候属于药品，使用非法手段获得或者做非法用途的时候属于毒品。售卖精神药品构成走私、贩卖毒品罪。有失眠问题可以去医院正规途径凭医生处方购买药品，这里建议大家挂医院的精神科、睡眠障碍科或者神经内科，都可以得到有效的治疗。想给别人上安眠药或者做其他用途的建议拨打110自首，该行为属于罪上加罪。 ●第二，贴吧内称“有药品”的，十个里

乐不思眠！揭秘植物神经紊乱患者的夜晚奇遇！ 在我们的日常生活中，睡眠是一种非常重要的生理需求。然而，对于一些患有植物神经紊乱的人来说，入睡变得异常困难，他们经常在夜晚经历各种奇遇。让我们揭秘一下植物神经紊乱患者的夜晚奇遇。

失眠的普遍现象：原因及对身体的长期伤害 在现代社会中，失眠已成为普遍的问题，许多人都经历过失眠的困扰。失眠不仅影响了人们的睡眠质量，还对身体和心理健康造成了严重的影响。本文将探讨为何现代人普遍失眠，以及长期失眠对身体的伤害。

再说一遍，管制药物无法邮寄 管制药物无法邮寄，吧里卖药的全是骗子，没一个例外

我回来了呀 从4月份戒氯硝，现在马上快三个月了，说说我的感受，一开始刚戒断得时候，选择了吃中药和阿普，思诺思代替，中药吃了一个半月一点用都没有感觉阿普和思诺思吃了，一晚才能睡两三个小时，戒断后出现躯体症状，睡觉的时候出很多冷汗，手发抖，视力模糊，头晕头涨各种症状，感觉脑子一整个月都是懵的！感觉整个世界都塌了，出现了抑郁和焦虑，还好有家人的陪伴和开导，我慢慢坚持过来了！现在躯体症状还是有一些，但是真的好了很多，

有个医院后勤部的骗子 大家别被骗，这个骗子把我拉黑了，我评论不了他的帖子，管制药物无法邮寄，所以卖药的全是骗子

从小失眠中医案例分享 患者，女，32岁，江苏省苏州市吴中区郭巷街道国泰二村。 病情：从小失眠至今，伴以下症状： 1，心慌，容易疑神疑鬼，家族性心脏不好。 2，头痛头晕，熬夜劳累加重，以致无法正常思考。 3，上肢无力，手拿东西发抖，活动吃力，讲话吃力。 4，胃肠不好，饭后腹痛，恶心，常反酸，腹泻。 5，患咽炎，鼻窦炎，荨麻疹多年，天热加重。经仔细诊断给予 处方 栀子1克 黄芩10克 葛根12 泽泻5克 茵陈蒿12克 黄芪10克 人参15克 竹叶10克 陈皮 20克 鱼腥草15

顽固失眠可能也有纵欲无度的原因... 顽固失眠可能也有纵欲无度的原因，简单来说就是肝肾亏虚魂不入肝，或肾气大亏心肾不交了。 如果平时有纵欲过度的朋友不妨禁欲一段时间，失眠问题可能就改善了。

手淫失眠交流贴 只讨论手淫失眠，手淫一般是不会引起的，过多的手淫引起肾虚，肾虚久了，引起肝不藏血，肝不藏血，肝不藏血才引起失眠，手淫失眠是本人亲身经历过

失眠的方法 失眠的成因很复杂。有很多精神类失眠，那就不是一般药能治的。有你所不知道的干扰在，不管什么类型，不用管，这种方法或许很实在。方法很简单，就是比较难相信，一般你听完之后直接放弃掉了。但是可能会让你感到很无力。因为你把可能真正让你解决这个问题的方法忽略掉了。 —— 废话不说，有部jing，叫《百fo名jing》睡前念一遍里面的百fo名号，大概5分钟能念完，念完不想别的基本都能睡下了。若醒来，继续念一遍，还能继续睡。一般念一

失眠 尿频 失眠已经好了，但是尿频很严重，一晚上10次左右，最长4个多小时尿一次，昨天10点30多睡得，早上7点醒来。全是前列腺引起的，戒色对失眠管用，尿频还没有好转。现在白天比以前精神了，也没有以前困了。

失眠有好办法 星状神经节阻滞手术

失眠困扰你夜夜难眠？本文章带你深入了解一下什么是焦虑型失眠！ 焦虑型失眠是一种常见的失眠类型，它与焦虑情绪密切相关。焦虑性失眠指的是由于过度焦虑、担忧和紧张而导致的入睡困难、睡眠质量下降或早醒等睡眠问题。这种失眠类型常常会对个人的生活和社会造成一系列的影响。

失眠有什么方法能快速入睡 人一生中三分之一的时间在睡觉，但现实是大部分人都没睡够，也没睡好。晚睡、睡眠浅已经成为生活的常态，影响人们的健康。 睡眠拖延是最常见的原因。白天辛苦工作、学习，把时间都花在了公司、学校里，只有晚上这几小时是真正属于自己的。出于补偿心理，很多人会压缩睡觉时间。 压力性失眠是入睡困难的头号问题。焦虑会提高体内皮质醇水平，让人保持亢奋状态，难以入睡。 还有一部分人就不只是睡眠问题，而是疾病导致的。一些抑郁症

【第八期主题】常见问题——尿频与身体抽动 很多吧友都提到过这两个常见问题 一、入睡困难时，尿意频频。 二、刚刚有点睡意了，身体不由自主抽动一下，又惊醒了。 针对这两个问题，我们请吧务们以及有应对经验的吧友来分享一下方法， 三天之内，吧友们请不要立即跟贴提问，把首页留给分享贴，否刚会被删贴。 谢谢配合。

失眠症，无眠夜的魔咒 部分一：失眠症的定义与症状 失眠症是一种常见的睡眠障碍，其主要特征是难以入睡、难以维持睡眠或早醒，并且睡眠质量不佳，导致白天显著的疲劳、注意力不集中和情绪波动。失眠症可以分为短期失眠和慢性失眠，短期失眠通常由于压力、焦虑或环境改变等引起，而慢性失眠持续时间更长，可能与心理、生理或环境因素有关。 部分二：失眠症的成因与诱因 失眠症的成因十分复杂，可能与多种因素相互作用有关。心理因素如焦虑、抑郁、精神压力

很多人在焦虑的时候，症状表现最大的则是失眠，入睡困难，早醒， 很多人在焦虑的时候，症状表现最大的则是失眠，入睡困难，早醒，甚至彻夜不眠，这种感觉会使人感到狂躁，敏感怕死，处处寻找治失眠的良方，担心安眠药成瘾怎么办，担心睡不好脸上长痘怎么办，睡不好得癌症怎么办。逐渐因为自己的焦虑失眠演变为恐惧失眠。 　　我在2018年1月10日的时候，晚上看了电视剧大结局，睡觉的时候心情不能平静导致一晚没睡好，第二天精神差，晚上的时候突然一个想法来临:今晚会不会像昨晚一样睡不着？这句话像

春眠不觉晓，失眠成烦恼？ 失眠这个词，相信现在的人基本都很熟悉，也或多或少有经历过。那么失眠是什么引起的呢?其实失眠的原因有很多种，经常熬夜、焦虑、疾病、生活和工作的压力、精神紧张、药物、环境、咖啡浓茶或因某种事情导致大脑持续性的兴奋等一些因素，都会导致失眠

失眠终于上岸了😀 去年5月初得了肺炎，整夜整夜咳嗽影响了正常的睡眠，肺炎好了之后突然发现自己睡不着了，不是不困，而是到了要睡着的那一刻听到了自己的鼾声立马惊醒（以前我都听不见自己的呼噜声）。在失眠半个月后我去看了神经内科，医生诊断为应激性神经功能紊乱，开了药，我一开始非常抗拒西药，怕产生药物依赖，西药有一粒没一粒的吃着，睡眠不但没有改善，那种睡前惊跳的感觉倒越来越明显了，大冬天的常常能在入睡时出一身汗，每天白天很正

晚上睡觉失眠的原因有哪些 晚上睡不着，早上起不来已经是越来越多人的常态。据统计，中国青年只有约一成能一觉睡到天明。 失眠的因素包括：年龄较大；健康状况不佳；缺少社会联系（如感到孤独）。另外，女性的失眠发病率约为男性的1.3-1.7倍，而且像月经前、妊娠期间、妊娠后、绝经后，这种激素水平的变化会升高失眠的发病率，还会加重失眠症状。 对于失眠人群，首先采取的是睡眠卫生干预，也就是优化睡眠行为和睡眠环境。包括饮食和行为两方面。 饮食方面需要

失眠的陷阱（看看你有没有掉入这个陷阱）--match 误区一：认为调节心态很重要 调节心态是错误的，应该把心态放在最不重要的位置。心态、感觉、情绪这都是类似的东西，你不可能调节它。去主动调节心态，就好比吃了一勺盐非要让自己认为是一勺糖一样，不可能成功，反而会让你更加在意自己的心态。我们要做的更应该是完全忽略自己的心态和情绪，而去做自己应该去做的事情。这就需要你在焦虑、烦躁的时候忍住这种感觉，去专注于自己的工作和生活。 误区二：我现在睡觉没问题了，但是心

「压力大到连睡觉都难，你知道有63%的人都患上了这种症状吗？」 当今这个社会每个人都会面临着不同的压力，社会的压力、家庭的压力、经济的压力、如果长期处于一种重压力环境下会导致出现一些不适的症状，前期不会造成太大的影响，如果长期不做出改变，就会导致一些疾病的出现，以及对工作生活都会造成一定的影响。

失眠症，漫漫长夜的煎熬 什么是失眠症？ 失眠症是一种常见的睡眠障碍，影响着大量人群的睡眠质量和生活品质。患有失眠症的人往往难以入睡或保持睡眠，导致白天感到疲惫、精力不济。失眠症可能是短期的，也可能成为长期的慢性问题，严重影响个人的身心健康。 失眠症的症状 失眠症的症状多种多样，其中包括但不限于以下几个方面： 1. 难以入睡：患者可能花费很长时间躺在床上，无法入睡。 2. 夜间醒来：患者可能在夜间多次醒来，并难以重新入睡。 3. 提前醒来：患

失眠长期服用安眠药导致睡眠结构发生改变睡眠变浅了该怎么办？ 大家好！我是海义，我的失眠及服药治疗的情况都记录在吧里的帖子里了，感兴趣的朋友可以翻着看一下，现在的问题是我因为长期吃苯二氮卓类药物和精神类的药物助眠，导致大脑睡眠结构发生改变，睡眠变浅，一入睡就开始做梦，一个梦醒一次一个梦醒一次，比如我六年前吃一粒氯硝一粒右左皮可以睡七个小时不做梦不醒，现在一粒半奥氮平一粒氯硝一粒右左皮都睡不好，睡得时间短还一个梦醒一次一个梦醒一次，四年前单吃一粒富马酸奎硫平就

失眠的一天。。。。 睡不着 难入睡 睡眠障碍 之类的 ，表达能力不好浅浅记录一下 希望我的帖子对看到的人能有帮助吧 祝君健康！！

是吃了某些药才失眠睡不着的？ 明显不是 既然这样那么失眠也可以不吃药很快自愈 问题就是并不是吃了药才失眠的 答案就是吃药并不能治疗失眠 失眠是因为你们错误的使用了自己的大脑 脑细胞传递电讯号发生了改变 以前您们是怎么使用大脑的 现在和以前使用自己的大脑发生改变了 以前和现在你们使用自己的大脑的方式不一样了 就形成了失眠 要是你们按照原来使用大脑的方式来使用大脑 失眠就会很快消失 得到健康快乐 这就需要你自己调节你自己的大脑 假如你不会 那么就得请

再发个帖子，凡是说有三坐仑的都是骗子 不用去验证了，瓶子是真的，里面绝对不是真的，你们谁还去上当，给骗子送钱啊

失眠的原因 白天工作压力大，神经过于紧张，睡觉的时候心情怎么也放松不了，这些都是失眠的诱因，失眠是一件让人很痛苦的事情。

失眠酸枣仁膏 西苑医院

我国近3亿人正被失眠困扰，其中的危害你想象不到！植物神经紊乱 在当代快节奏的生活中，越来越多的人面临着植物神经紊乱所带来的失眠困扰。

长时间的焦虑失眠怎么办？ 焦虑可能是源于一种恐惧，看看具体是因为什么引起的，学习、工作or情感问题？还有就是停止过度的脑补想象。尝试建立健康的睡眠习惯，如保持规律的睡眠时间、创造一个安静舒适的睡眠环境、或者读一本枯燥的书催眠入睡等方式。

抑郁、失眠、神经衰弱的根源 疾病是我们的敌人，我们如果不了解敌人，怎么能取得胜利？我通过十几年的健康管理观察，几乎所有患者前期都是在医院治疗，发现这类病通过单纯的药物无法治愈，会有严重的副作用和依赖性。后来改为中药加中医理疗，效果都很好，95%以上的有效率，基本上半个月就有明显效果。我们吃的各种食品里面有太多化学添加剂，我们喝的水也有很多化学有机物，我们呼吸的空气也有很多化学污染物，这些东西源源不断进入我们身体，我们的肝脏肾脏等

我曾经也失眠三个月，现在彻底好了，现在分享一下我的经验给大家 我曾经也失眠三个月，现在彻底好了，现在分享一下我的经验给大家

7年的失眠，终于好了。开贴写一些经历分享 从2011年开始，逐渐出现失眠。那时候根本没想到那么严重会持续整整7年之久，晚上总是无法入睡，又想拿起手机玩玩，后来强制放下手机，晚上也是睡不着，必须要熬到天亮太阳出来人觉得疲劳了，才睡得着一两个小时，也是不断的做梦。慢慢开始精神很差，上班更本无法集中精神，开车遇到堵车心情特别燥。

米氮平戒断一个月了，谈一谈感受。 因为失眠而吃上米氮平。不得不说没有在失眠的第一时间接触到克莱尔，威克斯医生，没有接触到认知疗法，是我人生的一大遗憾。 失眠时，西医给我诊断为抑郁症，可我真的有抑郁症吗?我觉得自己没有，因为我一直很开朗，只是那段突然失眠的日子里，被恐惧围绕，但至少有两个中医高手给我诊断过，我没有抑郁症，倒是有一点点焦虑。然后稀里糊涂的吃上了米氮平，别人吃米氮平，吃完就睡得昏天暗地，我吃一粒没感觉。医生让我坚持。坚持了

大部分的失眠，往往都是因为过度害怕失眠 大家可以认真的想一想，失眠真的可怕吗，还是害怕失眠才是真正的原因所在，如果你总是失眠，很有可能是你心理出现了问题

记录下戒断喹硫平片 吃了半年的喹硫平片了，大概两周前成功减量到半粒25毫克剂量的，上周五晚上尝试只吃四分之一，结果整晚没睡。周六晚上继续四分之一粒，熬到1点多，起来吃了半粒思诺思，睡着了。周日晚上、昨晚继续四分之一，结果连续两个晚上辗转反侧，没睡着，顶多是断断续续极浅的浅睡眠。打算今晚四分之一都不吃了，既然四分之一无效果，索性就戒断吧，看能熬几天。我知道熬过去了自主睡眠就会慢慢恢复。加油，希望自己能停住。

其实大部分失眠多因情志不佳 调理要先疏肝泻火

曾经严重失眠，靠药物治疗好了，分享一下自己的心得 我在刚开始出现睡眠问题，基本每天整晚难以入睡，或者睡眠时间3个时左右，持续到现在，现在我已经完全恢复了，基本沾床就睡，雷打不动。希望通过这系列帖子让大家开始更多的了解失眠问题，都能从失眠中走出来。 先说下我的失眠原因和经过。我曾经是一个基本上从来不失眠，甚至很少做梦的人。但由于自己一直有强迫思维的原因，后面变严重导致我一次整晚大脑过于兴奋开始出现失眠的困扰。 本来是一次由于思维过于活跃、焦虑引发的一晚

如果有一天，你对失眠学会了理解，学会了认可 开个帖子，帮助大家解决失眠的问题，如果你失眠了，不知道怎么办，都可以在这里留言，我看到都会一一回复。

一般情况，安眠药吃十年，人就离死亡不远了 具体表现在吃什么安眠药都没用，活着只能睡两个多小时，大脑功能严重受损，无法进行工作学习，景色上无法控制自己了，各种抑郁焦虑都会有。真爱生命，远离安眠药。

断药太难了！新状态开个新帖吧 最近偶尔不吃药也能正常入睡，只是比较反复，打算开个新帖记录！ 大前天晚上因为忘记带药回家，没吃药入睡挺快的，睡得也不错！ 前天晚上就不行了，一直翻来覆去睡不着，半夜还感冒了，起来喝了感冒药，还吃了八分之一右佐匹克隆，然后睡了4个多小时！ 昨晚也没吃药，入睡比较慢，因为我是焦虑症导致的失眠，没有吃药的情况下，睡得不是很踏实，神经也是出于有点紧绷的状态，都是握紧拳头睡觉的，脚也好像用力了，以至于早上醒来手

痊愈后不再复发6年，现在是心理咨询师，公益为大家答疑解惑 如题，2013年前经历了10多年的严重失眠，焦虑、神经衰弱、抑郁、恐惧、、、2013年痊愈后一直从事心理咨询师工作，不但没有复发，并且心态越来越好。要问我原因，我要告诉你，需要治标加治本，治标是针对症状，治本是外在遇到任何问题压力，内心都有一个较好的调整情绪转念的能力。 所以一定要通过心理咨询或者是心灵成长学习提升自己的心理素质才是本本，当你的心态变好，遇到任何事情都不陷入，那这些失眠以及心理疾病再也不会来找你

记录下我的失眠经历供大家参考 我是大概在一年半前，肠胃出了问题，吃不下饭，吃一点就饱，然后人就暴瘦，一两个月瘦了二十斤，当时以为自己得了什么绝症，压力很大，去医院啥也检查不出来，开始怀疑医院。从那时起，睡眠就不好了，入睡困难，早醒。但自己整天想着暴瘦的原因，没太在意睡眠，直到有一天晚上两点，心脏突然狂跳，立刻惊醒，再也没睡着。 从这一天开始，我开始恐惧睡眠。晚上睡不着，白天也睡不着。持续了一个月，人浑浑噩噩，头脑不清醒。没办法

失眠先不要急着吃安眠药 真的，吧友们，尤其是刚失眠的吧友们，奉劝大家一句，先不要急着吃安眠药，睡眠医学书上说大部分急性失眠患者和部分慢性失眠患者都无药而愈了，所以你不吃安眠药挺一挺就过来了，或者身体出了什么病引起的失眠病治好失眠也就好了，而且所有的睡眠医学书都不建议吃安眠药来治疗失眠，安眠药只可以偶尔、间断的吃，比如说倒时差或者哪天突然发生什么事了焦虑了睡不着了吃上个一次，连续服用也要小剂量，最多只能服用一个月。不让服用

今天戒氯硝西泮第二天立贴记录过程 1/4片开始断，第二次了，这次一定要坚持。两天两夜了，睡得很少，睡了醒，醒了睡。昨晚比前晚睡得好点

不贬药，不卖药，真实记录“米氮平”戒断经历 不贬药，不卖药，真实记录“米氮平”戒断经历

失眠的三大常见原因以及四大预防措施 失眠是指人难以正常进行入睡或保持足够的睡眠时间，从而影响全身的起居节奏和生理功能，甚至可能连续数天甚至更长时间都难以进行正常的入睡。

对失眠的一点认知 失眠古医称之不寐，社会压力，精神刺激，脏腑不调等皆可致疾。当详加辨证，方可论治。一味安眠，犹如一味止疼，图治其标，不辨其本，安能痊愈？

吃安眠药的人，最终都没有好下场，我已经看透了自己结局 很后悔年轻时候吃安眠药，这是一个长期过程，当你吃了十多年，就会明白安眠药的危害

【第四期主题】 你真的一夜未眠吗？ 大家好，去年本吧已成功推出三期主题，我想应该会给广大吧友带来诸多启发和帮助，考虑到很多吧友宣称自己经常一夜未眠，甚至有吧友宣称自己多久多久都未合眼，我想有必要推出与此相关的主题，和大家一起探讨这其中的真实情况。 故本周推出与此相关的第四期主题交流，同样由我先发出交流主题，然后大家可以在新的楼层分享自己的经验，也可以把过去帖子里已经存在的答复复制过来。 【第四期主题】 你真的一夜未眠吗？ 问题思考： ※

只能说，大多数人并不想接受有效治疗！ 我属于最严重、而且很少见的哪类患者吧！ 病怕了，不敢再生病了，所以治病期间顺便在医生那学了些医术。 一般情况，失眠调理起来不需要很久，而且治疗也彻底。但是有个问题，治疗需要每天自己熬药，很麻烦。严重者需要配合针灸，每天还需要抽出大量时间去做针灸治疗。 虽然大家还是赚不到钱，但是当下的人更忙，似乎不愿在自己身上多花一分钟时间。 我在调理和学习治疗方法的那几年了，发现很多人，一方面似乎不想承认自己的问题；

打卡每天睡眠情况续 结论是思诺思根本没有用，最有用的是艾斯。昨天晚上我想试试什么药都不吃会怎样，因为我觉得我越早停止依赖药大脑神经恢复的越快，然后我的大脑各种状况，一会儿十分混乱，一会儿不知道在忙什么，整个晚上虽然不是十分清醒，可也差不多了，总之，一晚上没有睡觉。我姐姐说人体细胞每七年更新一遍，我失眠七年了，神经细胞已经换了一个遍，但是我的神经受药物影响太严重了，我还能回复不吃药的正常睡眠吗？

打卡每天睡眠情况 大家好！我是海义，想知道我的病情发展及服药情况的童鞋们可以贴吧搜索海义88，海义11，我决定继续打卡记录我睡眠情况

20年失眠好转分享 最近吃莱博雷生dayvigo效果比较稳定，基本每天有7小时左右睡眠，这个药物比苯二氮卓和非苯二氮卓好，没有啥依赖性，成瘾性，就是第二天上午还是有睡意，还想睡。其他没有什么不适。

失眠不可怕——我的失眠症自愈经历 一直想着有天我一定要把自己曾经遭遇的失眠症经历写出来，帮助曾经像我一样正在遭受失眠痛苦且因失眠症备受煎熬的朋友们，我要说的是，只要你们方法得当，敢于挑战自我，一定会很快摆脱失眠症这个恶魔，最终你会如我一样破茧成蝶，涅盘重生，遇见最美的自己。 2018年初春，当时因为家里一位亲人的离世，对我打击非常大，由此我联想到了太多诸如关于活着，死亡、今生和来世的是非题。继而百思不得其解，抑郁成疾。起初我是因为害怕而

失眠并不可怕，可怕的是你无法“勇敢”的面对它！ 睡眠焦虑症的产生的条件 可能因为某些原因与疾病导致睡眠能力下降，如瞌睡强度降低了、瞌睡轻了。以前那种瞌睡袭身，可以不取环境倒头就睡能力消失了，这种身体状况发生入睡当然相比之前要困难，这也就让点燃睡眠焦虑症的想法，有了空子可钻，因为你瞌睡大，入睡趋势一边倒的时候，你焦虑的想法是站不住脚的。

🌡️夏季来临，燥热难耐？试试西洋参清燥！ 夏季是阳气最盛的季节，其特点是燥热。 “热”以“凉”克之，“燥”以“清”驱之。 因此，清燥解热是夏季养生的关键。 《中国药典》记载：西洋参“补气养阴，清热生津。用于气虚阴亏，虚热烦倦，咳喘痰血，内热消渴，口燥咽干。” 🌷每天早上泡一杯西洋参茶，让你清新舒爽一整天！☀️ 🍹西洋参还可以用来炖汤，口感鲜美，清爽解暑！ 🥒夏天，我们容易上火、长痘痘，西洋参是个好帮手哦！🌿 🌸夏日炎炎，吃西洋参可以让你焕然一新

焦虑，害怕，恐惧，是失眠的原因吗？ 可以改变的 其实这些是可以改变的， 里面的底层逻辑是大脑里面的神经元的培养习惯导致的。 如果想知道根本的问题所在推荐大家可以看看《认知觉醒》这么书。

复方酸枣仁膏 改善睡眠质量 复方酸枣仁膏是治疗失眠症患者的良药，可以通过调节脏腑的血脉功能改善睡眠状态，而且这种中药成分不会产生药物依赖性，所以适合患者服用，但是如果血糖高的患者就尽量减少服用，因为有可能升高血糖

睡眠质量“肽”重要，争取每天8小时 每个人都知道，一个好的睡眠对于身体健康和精神状态至关重要。但是，许多人可能会经历失眠或深度睡眠不足的问题，这可能导致身体和心理上的不适和疲劳，可能会对身体和心理健康造成许多问题，其中一些问题可能包括： ①疲劳和精神状态下降：睡眠不足可能会导致身体和心理疲劳，影响集中注意力、思考能力和记忆力，从而影响工作和学习表现。 ②免疫力下降：睡眠不足可能会导致免疫系统受损，从而降低身体对疾病和感染的抵抗力。 ③情

我失眠抑郁好了，来分享一下很多人以为失眠不是病，或者是小病， 我失眠抑郁好了，来分享一下 很多人以为失眠不是病，或者是小病，个中滋味只有我们体会过的人才能知道，那种生不如死，痛不欲生的感觉，一夜翻来覆去睁眼到天亮的无奈，真的是受够了，现在我终于走出来了，记录一下过程， 希望给更多人信心，失眠可以不需要吃药也能好的。

奉劝各位千万别吃精神类药品 我失眠后去医院住院了，医生开了抗抑郁的药和安眠药，安眠药暂时治好了失眠，但是抗抑郁的药吃过后，没有抑郁的症状也出现抑郁的症状，并且那个药也治疗强迫症，吃过后，发现自己的强迫思维特别严重，已经超越了失眠带来的痛苦。去医院又去开药，对医生说我睡不着很焦虑，医生又给我加了一种抗焦虑的药，吃完后暂时是好点了，但是时间一长，又出现焦虑的症状，很明显的焦虑症症状，吃药前没有的。我现在是强迫症加抑郁症加焦虑症全

你还在因为压力大，晚上睡不着觉吗？ 工作太内卷，生活成本高，催婚房贷车贷等压力大，想必这些都是困扰很多人从而导致焦虑晚上睡不着觉的原因了。夜晚失眠，我们尽可能努力缓解这种焦虑情绪，比如用喜剧节目放松自己，让精神压力得到缓解，也可以多补充含蛋氨酸的食物。 实在觉得麻烦或者摄入不够，可以选择直接能被人体吸收的营养品——菲常元素功能饮料。 菲常元素含有20种氨基酸，以及多肽、微量元素等人体需要的共28种营养物质，这些营养物质能促进助眠，减轻焦虑，

失眠的原因 1、头发脏了痒了，不洗头也会睡不着 2、有心事焦虑，也一样睡不着 3、白天运动太少

我的失眠日记 偶然到贵吧，看了很多帖子，也学习了很多帖子，最近正闹失眠，所以感触良多，发个帖子说说，也顺便记录下，顺便说下，多看精品贴，少看普通贴，看完更焦虑。

终于不失眠了，居然是心理问题！！！ 其实失眠的人大多数是想的太多，工作的压力，情感问题，未来的迷茫，我看了有些视频释怀了。是啊，人来一辈子，是来感受万物的，把自己当成自然的一部分，从微观来说，我们只是分子组成的，以后谁都不会记得你的存在，何不过的潇洒点。饿了吃，困了睡，不要因为情或钱而去忧愁

酸枣仁膏 西苑 酸枣仁膏还含有生物碱、皂苷黄酮类等药理成分，具有镇静催眠、镇痛抗惊厥、降血脂、抗血小板聚集、增强免疫功能、低血压、抗缺氧、抗心肌缺血、抗心律紊乱、抗衰老、抗辐射等作用。 复方酸枣仁膏是治疗失眠症患者的良药，可以通过调节脏腑的血脉功能改善睡眠状态，而且这种中药成分不会产生药物依赖性，所以适合患者服用，但是如果血糖高的患者就尽量减少服用，因为有可能升高血糖。

严重失眠，现已痊愈，我的经验分享给你 首先啊，我是一个彻彻底底的中医黑，中药在我眼里就是纯纯粹粹的安慰剂，西药呢？可能见效很快，但是治标不治本，而且对身体伤害极大，最重要的是，会产生严重的耐药性，还是一粒的剂量就可以了，到了后来，剂量翻了好几倍，效果还是没有之前吃一粒的好。

失眠的人，千万不要吃药 失眠的人，千万不要吃药 有副作用啊 尽量不要吃药 退黑素也有副作用

通常引起失眠有几个方面的原因 通常引起失眠有几个方面的原因，首先是身体上的原因，包括是否有一些疾病而引起的失眠，比如说骨折后的骨痛会影响到患者的睡眠。

严重失眠的表现。 焦虑、易怒，比平时更敏感，易怒，经常的会爆发脾气；这个时候您需要医生的干预来调理睡眠了。

为什么植物神经紊乱患者会有焦虑、抑郁和失眠？每天深受折磨！

关于害怕导致的失眠 我是六年级，之前手欠点恐怖故事听，现在产生心理阴影了，不敢自己在小屋睡，只能家长陪着在大屋或者小屋睡。但我睡觉时老无意识翻滚，家长都睡不好。我该怎么办？

分享：王凤仪、刘有生两位大德的讲病总结查询表（建议收藏，时常对照） 分享贴子

你们失眠想什么？说说我的 失眠而已。 尝试过40多小时不睡，健身，跑步，音乐（轻音乐，重音乐），酒精，精神科诊断，都没有一样有效。 可以从今天晚上吃了啥或者被蚊子咬了一口，一直联想直到联系到无解的问题，包括但不限于以下玄学或者科学问题: 宇宙的外面是什么；宇宙是什么，什么是无，什么是有。一是什么，二是什么，三是什么，一如何生二，二如何生三，三如何生万物。什么是玄牝？ 如何将五行或者八卦替代二进制应用到cpu芯片的制作中； 如何实现人与人

回来发个贴，这失眠应该快好了。1年半了 21年3月底出的问题，当时恐慌的不行，可以见我以前发的帖子，各种恶性循环，睡不着，身体差，各种神经症状，各种慌，各种试药，现在回头看，当时怎么这么蠢？？？ 21年10月开始吃安适曲唑酮，从半片逐步加到1片/晚，睡眠也逐渐好转，好的时候一觉6小时甚至是7小时，大多数都是醒2-3次，醒了还能再睡，间隔不长，也养成了11点半睡觉的习惯，感觉身体在逐步回复，只是。。。。真的。。。。很慢。 吃西药，别想着成瘾啥，遵医嘱，一般不会有

中成药的归纳和总结----仅以此向失眠吧和各位吧主致敬！ 不知道如何开始写？也不知道如何表达？在失眠吧里3个月以来，收获了很多东西，也给自己找到了自信。2年多了，终于有勇气面对自己的失眠，面对别人的质疑和异样的眼光，不再辩解，甚至不再有情绪。 失眠，我们也许很多年前都碰到过，但那个时候，我们也许无知，不懂失眠，就觉得没睡好，第二天再睡，就好了。而在很多年后，我们长大了，我们变得敏感，我们的压力，我们的自尊…我们懂得越多，我们在乎得越多，我们就失去得越多，忽然

失眠痊愈者自述 要治疗失眠这个病不要走两个误区，一是靠西药，二十相信时间能治愈 西药相当于强制断电，吃多了你就依赖了，要彻底治愈这个病，靠时间治愈的一是会经历长期失眠，二是大概率下次还会犯

失眠其实是很容易调理的 现在中国都是城市化，住进了高楼大厦，厚厚的钢筋混凝土完全屏蔽了地球的磁场，加上城市当中负离子含量又少，我们吃的各种肉类，人工激素很多，造成了植物神经紊乱，这是造成失眠人群普遍化年轻化的主要原因。我们采用绿色的康复方式，不打针不吃药，可以让你睡得着、吃的香、拉的出。如果靠吃安眠药，那副作用成堆，药会一年比一年吃的多。

西药作为辅助，自我疗法彻底治好了我的失眠的心得 以左匹克隆为例，他是神经递质结合方面的药，失眠主因是神经失调，西药很有效果，但是西药只能作为一种兜底，你如果长期依赖西药，你的神经会难以恢复，所以西药只能作为辅助，为了治疗我拜访名师，自学神经学，心理学，每天刷有关失眠的话题，现在我最快10分钟内就能入睡，中途可能会醒但是很快会再次入睡，我相信假以时日我肯定能彻底恢复

【第一期主题探讨】 关于“早醒”问题的应对方式。 长期以来，考虑到一些问题，很多吧友都非常关心关注，也经常在帖子里提到，精彩的答复可能在贴吧里都已存在，但可能都散落在各个帖子里，不够集中，造成资源浪费。 为了让吧友能更方便的看到针对性的一些答复，计划在年前先做五期主题式问题探讨，效果好的话，明年可以继续再做，由我先发出探讨主题，然后大家可以在新的楼层分享自己的经验，也可以把过去帖子里已经存在的答复复制过来。 主题探讨的目的就是让吧友能更快更好的获得

当神经系统的“保护罩”消失以后，就会相继出现各种情志障碍和一 当神经系统的“保护罩”消失以后，就会相继出现各种情志障碍和一系列躯体化症状！我们叫它植物神经紊乱！

长期严重失眠（神经衰弱）的痊愈经验分享我从2014开始出现睡 长期严重失眠（神经衰弱）的痊愈经验分享 我从2014开始出现睡眠问题，基本每天整晚难以入睡，或者睡眠时间4小时左右，持续到2018年，现在我已经完全恢复了，基本沾床就睡，雷打不动。希望通过这系列帖子让大家开始更多的了解失眠问题，识破它的本质并且实现自我疗愈。

改变认知，失眠痊愈（我根据自己失眠的经历写的） 失眠是真的可以痊愈的，今天我跟大家说说我自己的经历，我曾经经历过重度失眠，躯体症状非常明显， 心跳加速，身体焦虑紧张到发抖，情绪极度抑郁，神经极度敏感，前所未有对睡眠的渴望，非常努力入睡而不 得，看到床就紧张恐惧，不敢见亲戚朋友，不能上班，打电话都会紧张到发抖，感觉自己都无法与正常人交流，辞职在家专心治疗失眠，整天无时无刻想着如何才能睡着，为了治疗失眠，我看过心理医生，吃过抗抑郁y，抗焦虑Y,安眠Y,以及

本人医学生，在线解答失眠问题。 今天是世界睡眠日，愿大家都能有个好睡眠，定期更新帖子，失眠科普文分享。世界上超过 1/3的成年人一生中至少经历过一次失眠，这其中大约 40%的人可能发展成为慢性失眠。当您出现入睡困难或睡眠维持障碍，并影响日间状态（疲惫、注意力下降、情绪障碍），每周三次，持续超过 3个月即可诊断为失眠。看这条帖子的你也睡不着吗？留言即可。

大伙来讨论讨论 失眠是内分泌失调、肠胃不好、脑供血不足、焦虑等多种原因导致的。 吃药不管用了，或担心吃药有副作用的，有两个好办法：

直接问 直接问

吃过氯硝，和咪哒的，来探讨一下

失眠者不努力才好 失眠者不努力才好 努力不一定会好，不努力却会很舒服。这对人类灾难有启示，对解决失眠也很有启示。 我是睡眠大侠，研究非药物改善睡眠八年，进行几千次睡眠实验，总结了很多睡眠经验。今天给大家分享一个治疗失眠症的窍门——不努力。 不要求睡；不要努力入睡；不要强制自己入睡。 只有真正努力入睡的人知道，努力绝不会让你入睡，它会让你醒到天亮。 晚上很晚都睡不着的时候，那种恐惧焦虑很强烈，怎么办？我的身体、我的学习、我

中医云：肾主骨生髓，脑为髓之海。肾虚则脑空，脑空则不寐。 肾虚是失眠的一个重要原因之一。 刺五加片补肾，对失眠有很好的疗效。刺五加是一味中药。

说说我严重 失眠5年半的失眠经历，现在在全力自救，相信会好的！ 来吧里的时间不长，也就短短三个月的时间，在吧里看了那么多正能量的贴，看着吧主们真诚地分享着自己的失眠恢复经历与心得，不厌其烦地为眠友们解答疑惑，心里欣喜感动！我是个严重的失眠患者，自从采纳了吧主们的心得后，我的失眠有所好转，虽然现在还是处于失眠的状态，但是整个人的身心都较之前轻松了很多，感谢你们，现在我也说说我的失眠经历吧！ 我是一名女性，今年25岁，患有非常严重的失眠症有5年多了。2007年，在19岁的时候

名人走出失眠的故事 如果你睡眠不好的话，那你一定很忧虑吧？然而你也许不知道，国际知名的大律师撒姆尔·安特梅尔一辈子没有好好睡过一天。   他上大学时，最难受的是两件是：气喘病和失眠症。他这两种病都很严重。几乎没办法治好。于是他决定退而求其次，失眠时不在床上翻来覆去，而是下床读书。结果，他在班上每门功课成绩都名列前茅，成了纽约市立大学的奇才。   他当了律师以后，失眠症仍围扰着他。但他一点也不忧虑。他说：“大自然

分享下我四年治疗失眠的经历 分享一下我的四年治疗失眠的经历，大概是三年多以前吧开始失眠，整夜的睡不着，没办法就开始吃安眠药，主要是吃左匹克隆，开始吃半片，后来慢慢吃一片，再后来吃一片也只能睡两三个小时，这时候其实已经神经衰弱了。三年多来吃了无数的药，也吃过其他的安眠药，主要还是吃佐匹克隆，副作用小一点。 后来我逐渐自愈了，我总结治疗的办法就是首先不能怕失眠，不能吃安眠药，吃药会产生依赖性，这样就会神经衰弱，越来越难治，所以不

每天学点小知识知识γ-氨基丁酸（GABA) 什么是 γ-氨基丁酸（GABA）🤔? γ-氨基丁酸（GABA）是一种广泛存在于自然界的动物脑中以及天然植物中的非蛋白合成氨基酸😍； 随着营养的缺失、不均衡或者年龄的增长，人体内的 GABA 会持续减少，就越来越容易因为压力过大、忙碌而现焦虑，忧郁等情绪😣。#失眠#

失眠的朋友进来聊聊。也许我能帮到你 之前的帖子没有了，重新发一个。希望帮到真正有需要的人。我也不知道为什么原来的帖子没了。

对中医来说，失眠并不难治 对中医来说，失眠并不难治。如果一周没有改善，那么就换大夫，说明你晓得这个中医不咋地

逐渐摆脱失眠 的心得和总结，与吧友一起分享 各位吧友好啊，在将思诺思减少到1/16粒后，很多人都认为，安眠药对我来说只是一个安慰剂，主要还是我的心态不好。我承认目前来说恶劣的情绪还是会影响我的睡眠，但情绪绝不是唯一的因素，身体某些方面一定还是没有完全归位。因为我一直坚持失眠不仅仅是心态问题，一定也有身体方面的失衡。当然我们要相信，身体有神奇的自我修复功能。 上班好几天了，白天的情绪越来越稳定，就算是没有睡好，也出现过半夜醒来，但却能安静地再睡去，

失眠患者自学中医和依靠精品帖子恢复正常了 天天顽固性不寐病机，这个是营分有热，舌质肯定很红晚上发热，大家可以看看赵绍琴治疗不寐的医案

食物对睡眠有帮助

失眠治愈2年后复发了，正在治疗 失眠应该是可以治疗好的，我在2019年失眠之后，找了大量医生，做了很多治疗，针灸、西药、中药、心理医生、，跑了北京、深圳各大医院，拜访乡下各个大神。 知道自己什么时候开始失眠的，不知道什么时候一下子好的，大约经历了5个月左右 这次由于工作压力，心虚胆怯，加上戒烟，又有失眠早醒的反应，已经多出出现，正在自己调整 我自己也不是医生，也没有跟其他的失眠的做过很多交流 我自己用过2个月的CBTI治疗，这个免费，自己多控制，

我觉得定志丸非常好用 当天入睡

关于gaba我想说明一点 这东西无法通过血脑屏障，所以大大脑吸收不了，没用的，我也是看到小红书有人科普的

中国中医科学院西苑医院 复方酸枣仁膏 复方酸枣仁膏有宁心不甘、平心安神的功效，用于治疗虚实失眠、心悸多梦、体虚汗多、消渴等。 此外，酸枣仁膏还含有生物碱、皂苷黄酮类等药理成分，具有镇静催眠、镇痛抗惊厥、降血脂、抗血小板聚集、增强免疫功能、低血压、抗缺氧、抗心肌缺血、抗心律紊乱、抗衰老、抗辐射等作用。 复方酸枣仁膏是治疗失眠症患者的良药，可以通过调节脏腑的血脉功能改善睡眠状态，而且这种中药成分不会产生药物依赖性，所以适合患者服用，但是如果

主要原因是气血不足 气血不足造成植物神经紊乱，就出现失眠。 所以失眠的人基本上都是偏瘦，胖子差不多从不会失眠。 思虑过多也容易造成植物神经紊乱。

失眠到现在的一些经验和想法，欢迎大家讨论 首先声明，本人不买药不卖药，如果不是交流病情的别私信我。 望吧主加精，我虽然是高二学生，但失眠后有时会请假休息，有足够的时间更。 看了很多吧里的帖子，我发现失眠的人大概有两种，一种是生理躯体上的原因，看到很多吧友们选择吃一些药，第二种是心理原因，我觉得这是最难克服的，本人就是这种原因。本人到现在为止只吃过几次药并且已下定决心不吃药，而且对于药物的治疗作用也没什么研究，如果是想来寻找药物治疗经验的可以

从人体结构来看，失眠很可能是颈椎病引起的，大家参考！ 可能有部分人理解不了，请想一想人体的结构吧。 想缓解颈椎问题，可以使用昂首床垫，请参考。

我垂下了一条绳子，你该行动了哈哈！ 谁在失眠？让我研究研究你好吗？说不定我真的能帮助你哦！ 我很无聊，没人跟我说话，又不爱看手机视频， 我之前研究过心理，说不定真的能帮助心理性失眠的你！ 我感觉大部分睡眠功能性问题，都是性格，压力，缺乏常人拥有的东西导致的！

关于失眠的问题希望能够帮助到各位 吃什么药都不能解决睡眠问题 ，只会越来越严重。 比如褪黑素他会调动你仓库里的储备，等哪天没有储备了会怎么样？ 找到自己失眠的原因才是方向，有的是缺乏钙，缺乏营养，气血不足，身体寒凉，有的内分泌失调，有的是脏器出问题了，甚至便秘也会引起失眠。希望大家都能找到自己的方向

记录贴，戒掉米氮平 一个月前开始失眠 没有原因 就是突然睡不着了 彻夜睡不着那种 自己撑了两周 去医院医生说轻度抑郁给开了米氮平 每天睡前吃1/3药量 第一天吃睡了12个小时起来还晕晕的 后来逐步减量到1/4 没有太大的反应 准备这周末减量到1/8药量

失眠不会让人死的，面对焦虑性失眠、我是这么让心情放轻松的 今天发这个贴是想以个人的亲身经历以及看本吧里好多人的分享心得中讲讲有关于失眠的两个问题，1、失眠是不会让人死亡的，只要心态好了，一定会好起来的。2、分享我是如何面对焦虑性失眠的？也就是好多朋友说到的害怕睡觉，躺床上就开始心慌，担心睡不着之类的。

大家失眠最好别吃药，有依赖性，治标不治本。 吃药只是压制了某部分的神经，并没有解决根本问题。 自己运动起来出汗，静心冥想，多去大自然走走，改善心情。 很多疾病都是提醒我们，生活方式错了，把放在外境上的注意力收回来，放在自己身上。 不断不断的察觉自己负面情绪，并释放掉。 生活很美好，多发现美好的东西。

别怕，怕就会整晚失眠。 我失眠挺突然的，就是两年前的某一天突然没睡好，（之前都是沾枕头就着），也没有在意，结果第二天又没睡好，接着第三天，第四天，慢慢的开始害怕，一到晚上睡觉的时间就会害怕，怕今晚再睡不着该怎么办，有时候躺在床上翻来覆去睡不着，看看手机一点多了。不看还好，看完更紧张。 治疗的过程不多说了，在我看来那些个心理医生，屁用没有。 现在我基本康复科，别误会我康复跟吃药看心理医生没关系。 总结一下，治疗失眠最好的办法，

失眠症的福音，3542144799！！！！！？Q

失眠原因测试 网页链接 基础调查

冥想不错 一起修习 冥想能改善不少 欢迎大家来问

吧友们，最近失眠又复发了，有没有人陪我聊聊天啊

有需要陪聊的吗 现在仅限于打字陪聊 30/小时 价格可谈 有意者来 最好是先付后陪

酸枣仁有没有人要 我前几天失眠买来吃的，药店54买的，没吃几颗，用不上了，40包邮给需要的人

v微，da778899x 失眠症我帮你！！！

大家好。。。我为失眠者准备了个小程序 不知道能不能起帮助 做了一个AI小程序，不知道能不能放出来

一个关于失眠的问卷调查，在看能不能做一个助眠app 不会搜集个人信息，大家想填的话可以填一下，谢谢~然后有什么想法欢迎留言啊，失眠真的太nm要命了网页链接

又点开了这个吧 每个人每个阶段都会有各种各样的原因偶尔失眠，有想聊天的可以私我聊会，2点没人的话就睡觉去了

又睡不着了 最近几天基本上能睡六七个小时，昨天是凌晨两点多闭眼，十点睡醒了。今天鼻子不透气，刚刚要睡觉的时候感觉头晕。躺了五分钟感觉喉咙有痰啥的，反正哪哪都感觉不舒服，现在不知道怎么办了，不想吃药了，但是这会心里面越想越睡不着，吃了药应该能睡六个小时，如果再考虑一会再吃该睡到中午了，但是今天吃了睡着明天晚上睡觉的时候怕该想了，唉，真的痛苦

三甲医院中医师义诊失眠 目前在某中医药大学附属三甲医院工作，下面是我的执业证电子照，以及我最近成功治疗两位失眠十余年患者的反馈。 因为个人原因最近一段时间都在家里，所以比较清闲，开这个帖子的目的：其一是想多看病人提升自己的医术，其二我作为曾经被失眠折磨三年的患者（因此考上中医药大学，学习中医）我深知其中的痛苦，所以想尽我所能帮我其他被失眠折磨的人，帮我他人就是帮助自己这是我自己的人生信条。 本人承诺开此帖子纯属义诊，绝不收

开始吃药第一天

轻松搞定失眠 虽然是业余的，调理失眠我是挺在行的，不需要服任何中西药，多严重的失眠也能轻松搞定。

有人说失眠是因为自己每日违背自己的内心emmm 我想这就体现在学业压力，事业，家庭压力。想要做到自己想要的但却事与愿违你们觉得呢？

有没有失眠30年以上的？ 有没有失眠30年以上的？

真想掐死你，晚安。 我们的房子临山而建，等盖好了，好想你来玩，这里好凉爽。

吧主能不把卖药的贴给删了，影响交流 私下卖药，有营业执照吗？吃出事谁负责？

失眠10正式结束😃😃😃😃

困扰十年的失眠终于好了 失眠总于解放了，以前总是入睡困难，半夜容易醒，吃安眠药褪黑素用处不大，找到了老中医，不出意外 两周现在已经能十一点睡了

康复，交流治愈。

这人是骗子大家看清楚

换药了，带着症状去生活，坚持一天不吃任何药，虽然多出去走走 day3 自从查处怀孕，医生强制要求把氯硝换成佑佐，就当安慰剂，我哭了好几次，每次都感觉身心疲惫，虽然躯体症状比较难受，手没力气，今天去看了心理门诊，做了心理治疗，但愿配合物流治疗，相信我的状态能慢慢好起来！

没有老公和抑郁症的日子， 一切都会更好！ 这几天看到有老公家暴老婆的新闻，我感同身受。当然，我遭遇的不是打骂，而是冷暴力。 老公酗酒，什么事儿都不管，也不上班，一家人就我一个人工作。我想过离婚，但是为了女儿我忍了。只是这种忍，让我意志消沉，闷闷不乐，并最终开始失眠、疲惫，绝望。 前些天因为痛经去医院看病，结果医生给我开药后，建议我去做做抑郁症检查，这一查还真的是抑郁症。 医生给我开了黛力新和艾司西酞普兰，让我回去吃。在吃药期间，我变得清醒了，

单身妈妈的抑郁症抗争史， 是女儿给了我力量！ 老公出事后，我很绝望，孤独与难过把我埋没。我很消沉，我酗酒，结果就是我半年老了十岁，原本光鲜的人看上去邋里邋遢，憔悴的很。失眠、头晕把我折磨到崩溃。老爸看我这个样子，把我拉到医院做检查，结果是抑郁症。老妈哭着说，让我看在一岁女的的面子上把自己过好，他们不图我为他们做什么，但是女儿需要我！ 我抱着只会咿咿呀呀说话的女儿就是哭。随后，我开始配合医生治疗，吃黛力新，一连吃了五天我才开始清醒。随后就是继续

甜睡是什么

群里朋友注意了，一个称苗医的人，叫方丹丹，这个人是个恶毒的女 群里朋友注意了，一个称苗医的人，叫方丹丹，这个人是个恶毒的女魔头，专门骗失眠痛苦的人，有上当受骗的一起举报他，没有遇到的人一定要注意，还有大家介绍一下怎么举报这些卖假药，到处招摇撞骗，非法行医的人，我虽然在失眠中快一步一步的走出来了，我现在想做的事就是帮大家制止这些骗子害人

从抑郁中走出，我要扛起这个家，感谢黛力新！

失眠我找到了办法 再也不用到处发帖留言了

各位还在失眠吗，哈哈哈 该，真该。科普的快点撤吧，跟这群人只是对牛弹琴

为什么大多数人都会有失眠

此人是卖药的，收款不发货。大家小心点。

没想到这个吧竟然这么多人 失眠的人那种痛苦不是那种睡的好的人所能明白。 —— 不管你信不信。只要肯修学佛法，随便找一两部佛说的经，去读。不出三十遍。失眠问题肯定有改善。

今晚十一点半黑灯

晚安😴你们睡了吗

上次睡不着到现在二十多天了 看了一下自己发的帖子，上次睡不着是上个月十五号。现在基本上都是后半夜入睡，早上爸妈叫我，晚上一两点才闭眼，七点被叫起来。前天还是大前天好长时间没睡着，最后睡着了。最近这半个月每天都是睡四个多小时，白天就打哈欠。今天还是凌晨两点睡的，睡到上午十点半，真的舒服。

有多少弟弟是因为长期手淫而导致失眠的 进来说说 不要害羞 为了失眠能恢复

为什么我回复了自己的帖子帖子却没有浮起来？请大家关注 海义8 为什么我回复了自己的帖子帖子却没有浮起来？请大家关注 海义88 发在失眠吧里的我失眠的经历与治疗

疑问 看贴吧里动不动就有人耐药，说吃什么安眠药都没用了，想问那些失眠几十年的人怎么不耐药的？

卖药的都说骗子，所有的都是 各位别在上当了，卖药的百分之才都是骗子。切记千万车在私人手里买药了。

微信治疗失眠像这种是不是骗人的

今晚有点晚睡，十一点四十五黑灯 每天多睡一些些

真的就想睡一个好觉

十一点半黑灯。。睡到五点好吗 希望不要三点多就醒了

不要相信贴吧里卖药的 Rt 给我寄了几袋小米。。

十一点十分黑灯 每天多睡一点点

十一点黑灯，一片右佐匹克隆 连续两晚都是两三点就醒了，再补一片，今晚会不会呢？加油

别上当！别上当

十一点四十分钟黑灯 每天多睡一些些

本来失眠就挺烦的 贴吧一群打着💊的诈骗犯真的恶心，

今晚有点迟，十一点五十分钟黑灯，两片安眠药 加油

十一点黑灯 昨晚十一点多息灯，大概十一点半睡着，快一点又醒了，后来又睡到五点多。没吃药，今晚能继续这样都开心了

贴吧买药大家都不要相信，99.99%骗子 曝光骗子，以后看到这个子骗避过，大家还是不要贴吧买药，基本都是骗人的，希望管理看到买药的帖子删掉，避免大家被骗，本来失眠，还要被破坏心情

半颗氯硝安定毁了我，要如戎掉！ 一年前由于不正确的艾灸方法，导致严重失眠，三天三夜未能入睡，接着几天也只能睡三四小时。入睡困难，睡眠质量差，多梦没有办法，连续一个月没有好转，无法上班，只能去看医生。医生先让吃半颗氯硝安定和17颗中成药。8颗百乐眠和9颗乌灵胶囊，连续吃了2星期没有效果，复诊又让继续吃，并配了很多无关的贴腰疼的药膏一看就是医生推销的东西，比某宝上贵了几倍，因此不再信任医生，就不再去复诊。

十一点零五分黑灯 加油，能让我睡到四点就笑了

欧耶，我连续四天都睡好觉了，并且中午也能睡午觉 大概是吃中药第十天吧，继续吃中药，继续调理 这个失眠还是得自我调节很重要，不要去想失眠的事，越想越睡不着，脑袋放空 然后加上中药调理，我现在睡眠质量挺好的，以前睡着也是浅睡眠，现在能深入睡眠，即使做梦也记不得，以前睡觉，睡着了脑袋也是一清二楚，开心呀，

失眠终于好了 ##失眠###抑郁###焦虑#重度失眠焦虑的我，整日都没有精神，班也不想上，家里人也不理解我，自己浑身难受，现在总算是好起来了，希望没有一样命苦的人了

。。。，。， 昨晚睡了6个小时，不算浅睡眠

十一点黑灯 昨晚四点十二分醒了后就没睡过了，今晚加油

今晚22点10分放下手机睡 记录下 睡前听小说 前几晚都没怎么睡好 今晚能睡好吧 晚安大家

贴吧禁止药品售卖 贴吧禁止药品售卖

三令五申贴吧不许任何形式交易药品，怎么就是听不懂 现在安眠药基本都是精神类药物，逮住和贩毒一个性质。你们怎么就是不听。自己好好百度下精神类药物买卖判刑

睡不着，饮酒还是饮茶好

希望大家能保持警惕 还好我一直强调先买一次两百块的 要不然起码一千块没了 就当给骗子200诅咒他 好自为之吧你。。#骗子#[图片][图片][图片]

今晚十点半黑灯 累了一天，希望睡得好

换了一个中医 去了市中医院，重新找了一个中医，吃以前那个中医的药虽然能睡着，但是总感觉睡的不踏实，睡的比较浅，希望这次能对症

又发现一个骗子 大家注意！ 给大家看小丑

十点四十五分黑灯 加油，虽然我知道半夜一定会醒

十一点十五分黑灯 先不吃药，睡不着再说吧

十一点黑灯，一片安眠药 医生给我开了两个星期的药，是每天两片，我已吃了一个星期，想试试减量吃一片什么效果。其实吃两片的时候只是比失眠那段时间多睡两小时左右而已，一天睡六小时以上还是有点不太可能

今晚首睡不吃药，十一点二十关灯 如果三点前醒就吃两片

不定时更新。 希望我讲的一些话，能警醒你们这些还在贩药的。 起步就是三年，你们还能玩得起吗？

十点四十分黑灯，今晚不吃药试试 加油

请病友们注意一点，说中药能治失眠的，一定是个骗子，没有特例 假装自己是失眠患者，说的绘声绘色，先勾起你的共鸣，然后不动声色推销中成药或者基于中医理论的医疗器械，这种人一定会是个骗子，一抓一个准，治疗失眠无外乎两种手段，一是化学成分助眠，二是心理帮助入眠。

不开灯睡不着 不开灯睡不着

今晚十点五十黑灯，两片安眠药 加油，希望睡上六小时

不要相信网络QQ 骗子太多，大家不要上当受骗加QQ，WX买💊

药贩防骗指南 1.骗子喜欢用QQ，如果用微信要看看微信是否实名认证(点击转账，看看是否可以显示出对方姓名的最后一个字)。如果满足以上条件，信任值-1 2.向药贩所求一些可信的证明或者依据，比如出示药品的现实照片(这个也可能会作假，最好的方式就是添加一些条件，比如将药瓶倒置放在手心上拍照)，如果做不到，信任值-2 3.有的药贩会提供一些历史买家聊天截图，有的聊天记录里面会出现一些迷晕涉黄的图片，(想想看，正常的买家谁会自己用药迷晕别人后

网络上的QQ，WX诈骗大全 凡是微信或者qq上来发几个图片介绍完货之后让你先付款发货的一律骗子！直接拉黑不用浪费时间了！

今晚第一次尝试dayvigo 效果良好，吃了一粒十分钟左右有了睡意。之前也买过苏沃雷生，效果一般般。晚安💤

十点半黑灯 今晚吃了安眠药，看效果

大家注意了 QQ号：178786236，贴吧地址：4056118701，请大家注意，这就是个骗子，千万不要上当[图片][图片]

尿酸高解决了接下来就是解决失眠问题了

有意思和这老哥聊了半小时，是不是骗子大家自己判断吧 两个号说的话都一模一样

吃素戒荤。

晚上睡得香，白天工作棒

今晚迟了点关灯，十一点四十五分 两片安眠药，希望十二点睡着，六点半起床

今天的组合性治疗失眠 劳拉西泮3mg 盐酸米安色林片30mg 奥沙西泮15mg 右佐匹克隆片3mg

今晚十点黑灯，服了两片右佐匹克隆片 昨晚效果不错，前后睡了六小时，今晚加油。白天三点多睡了一个小时。加油加油

我的失眠已经完全好了 我从2020年11月重新精神分裂以后，就一直严重失眠。后面1年半没上班，因为失眠我已经没法上班了。后来2022年7月无意中找了一份工作上班了，慢慢的我的睡眠越来越好，现在2023年4月25/26又精神分裂了一次，但是睡眠变得很好，每天晚上不到7点就得睡觉，困得不行，睡到第二天7/8点。睡的很好，一夜无梦。看来就是要换个环境，找份工作才能睡着叫。

最近9点睡，6点起。我决定辞职回家好好睡觉

我就一个问题 你们晚上失眠 白天睡觉不就行了吗

5－25记录 记录一下昨晚 下班回家已经到了11点 磨磨蹭蹭 11.40吃药 玩手机到了12点了 躺下 有思路 很久才睡着 一颗劳拉 半个米氮萍 6点多的电话被吵醒 不然应该不会醒 17号至今到医院开了文拉法辛 每天焦虑躯体反应 太难受了 接触了几个病友都是找第一人民医院的洪主任看的 也有的吃了几年了 以前疑医生的水平 医生让我两周后复查 第一天文拉法辛的时候恶心想吐 导致我几天反胃 瘦 目前有7天时间有好转一点 然后艾司吃了没劲 另外还睡不着 劳拉对我管用点

问一下吧主 贴吧里面被置顶的贴子什么情况？卖药贴，确定是真的吗？

来吧，今晚十点半关灯，看什么时候醒 昨天有进步希望今晚也是

感觉今晚能睡着了

失眠人的痛苦谁又能懂 我治好了，现在到点就犯困，一觉睡到大天亮，希望大家也早日康复，能每天睡个好觉#失眠#

终于治好我的失眠了，不容易啊兄弟们，太难了 好久没有这种到点就犯困的感觉了，这种感觉真好，晚上十点就犯困，一觉睡到大天亮，终于治好了#失眠#

你们应该致力于把这个吧打造多元化贴吧 你们看看婚吧，除了不聊婚姻什么都聊。 你们天天喊着睡不着，这刚两点多，没人了。 打算凭一己之力让你们每天半夜打卡。

大家不要相信骗子 大家不要相信网上买的安眠药，要不骗钱要不都是迷药，害人害己，遇到这种情况就举报qq或者微信，我已经成功举报好几个，我也买过所谓的迷药，我把收到的货连同交易记录和商品寄到发货地市场局，严查！ 大家失眠就去医院。

这个货是骗子，类似这样的头像也是骗子，大家请注意

晚安好梦，睡个好觉。 闭上眼睛，不要回忆，什么都不要想，去到梦中，晚安(¦3[▓▓]

大家失眠有没有考虑过是身体的问题 你们觉得吃安眠药才能入睡靠谱吗……为什么不找中医调理调理呢

5天5夜根本睡不着、这一刻我终于睡着了、全过程奉献给大家。 就在这一刻2016年3月26日凌晨1点28分，我醒了、从昨晚9点半上床到现在、我终于睡着了、虽然现在还只有1

人与人的理解能力真是千差万别。 怎么理解，有人把有效这两字理解成治愈。治愈理解成根治。

谁知道怎样更改吧名 以前吧名是海义666，海义88，海义11，现在不知道怎么回事变成这个吧名了，想改回去，花钱加了会员，还是不知道怎么改回去，有知道怎么改的吗的帮帮忙

不服用安眠药了 思诺思连续吃有一段时间了，因为今天没事什么事，昨晚强制自己一颗也不吃就睡觉

喝了一年多思诺思了。

又花了一百多大元子 又花了一百多大元子

贴吧上卖药的都是骗子

吃八分之一片思诺思，加半片美时玉。 能睡好一整晚了！ 渐渐把思诺思扔掉，再渐渐减少美时玉

这是个骗子，大家注意

失眠的朋友 千万不要信这些 这些全都是假的 大家都不要信

大家有没有关注过黄金木枣 因为盐骗光卖的昂贵的号称南京同仁堂的药的商品名叫黄金木枣，百度百科上查了一下，说是：黄金木枣（有机木枣），珍稀地生长在中国吕梁地区黄河滩地，严格按照有机农业生产标准天然成长。由于其对生长条件要求苛刻，每亩产量稀少 ，所以现在黄金木枣价格在数百元一斤 。价格不菲的“黄金木枣”，价值更是含有惊人功效！自古木枣就是王公贵族商贾望族的馈赠首选。近年来，药理研究发现：木枣中含有丰富的生物活性物质，如多糖、黄酮

致盐巴老师 我自己淘宝上生产GABA的厂家买的，每天晚上泡在牛奶里喝，喝了快半年了怎么没有一点用？你们为什么不能治愈再收费呢？钱砸进去了好多，要是一点都不见好，你们替病人考虑考虑病人的心情不行吗？

右佐匹克隆戒断反应 抗战了15天终于没有了戒断反应！希望大家以后能不碰这个药的尽量别碰！这次医院开了3盒晚上硬盯着也没碰！戒断后反应想想都可怕！

大家当心这个骗子 骗子ID3892599808，收钱不给药，百度名是三轮车

5－2 每天固定的睡眠被5－1号打破 很早就起来了 5－1 11.00－5.60左右 起来开车开了3个小时 爬山玩水 聚餐 打牌到10点熬得没劲了 要提前休息 10.30的麻将声 跑胡子声 服用劳拉 一颗半 米 思诺丝各1/3 11点也还没睡着 12点多又上了一个洗手间 3点打牌结束 上床前和老公说了话 又加了一颗右佐 不知道后面睡着没 体验感看似好的一天 真的是越累越睡不着 把我维持了两个月的固定睡眠又打败了 心里想着可以减药的 失败不知道今晚怎么样 今天没有情绪没有想法 感情麻木

致给广安门齐文升做广告的骗子china大先生 臭不要脸的骗子,那个医生要是那么牛,早拿诺贝尔医学奖了,他要是能治好失眠,糖尿病和癌症,早就传开了,全中国都知道了,用不着你吧吧地在这里做广告,你的广告做得太拉了,你的帖子主要不是介绍你的病情和治愈的经过,全部都是给那个医生做广告,后面还加上一堆失眠的认知疗法,让人一看就知道是假的,我不想跟你吵了,你是不是骗子是不是在做广告你自己心里有数.

下了晚班，吃了治疗失败的思诺思，现在才醒。不知晚餐吃什么？

寻找体验者 大家好，最近在学一些催眠有关的知识，是一名初学者，想以后尝试从事相关行业，有需要的可以私信，可以尝试帮助改善一下焦虑失眠，压力大，提高自信心，或者是想尝试体验的等等。想在帮助别人的同时可以积累一些经验#安眠药#

昨天睡了好觉 三粒地西泮替换了两粒艾斯，之前用劳拉都换不下来

是因为不拘泥。 你们才神经呢，就跟你们多聪明一样。

无药而愈失眠 无药而愈失眠

答应给另一个人发的东西发不了了 因为换号登录，聊天记录找不到了，不好意思，也不做这个好人了，抱歉兄弟