


我有过同样失眠的经历

来源: [heronbay](#) 于 2008-12-04 23:12:03 [\[档案\]](#) [\[旧站\]](#) [\[给我悄悄话\]](#) 本文已被阅读： 23 次 (1368 bytes)
字体：[调大/重置/调小](#) | [加入书签](#) | [打印](#) | [所有跟贴](#) | [加跟贴](#) | [当前最热讨论主题](#)

 分享到微信

真的能够理解你的心情.在这里很愿意分享一下我的经历.

两年多前,由于多次流产的打击,再加上工作上的压力,我本来很好的睡眠一下子变得易醒,有时睡下去一,两个小时就醒来,然后就很难再入睡,这样一来我对于“睡觉”的精神压力越来越大,每天白天想的都是我昨晚上睡了几个小时,今天晚上能不能睡着之类的事,人每天处于这样的焦虑当中,以至于最后发展到彻夜无眠. 去看过两个家庭医生,都说是“anxiety”焦虑导致的,但开出的都是安眠药.第一个医生开的药,忘了名字,可能是药量大的原因,连续吃了几天,竟然出现心脏早搏,压抑等症状.只好停药去看另一个医生,没想到第二个医生很保守,怕病人依赖于像“Ambien”之类的安眠药,给开了叫“TRESODONE”的药,晚上吃了,第二天一直昏昏欲睡,感觉简直生不如死,真的很绝望.

事情的转机是这样的: 我妹妹是国内某医院的护士,从刚开始知道我失眠就去咨询了她们医院的医生,告诉我要吃Anti-depression/Anti-anxiety的药.这也是他们医院的治疗方法.不知为什么刚开始我非常抵触这类的药,直到几个月后,我的失眠发展到了彻夜无眠,绝望当中,听了我的话,就一去看了一个神经科的Specialist,那个医生一听我的情况,就开了一种,叫“Lexapro”,属Anti-depression/Anti-anxiety的药,外配“Ambien” 如果需要的话. 没想到我吃了“Lexapro”不到两个星期,我的失眠竟然好了.我对生活又重新有了信心. 但有一点,这种药开始吃之后,要吃几个月才能停下来.很庆幸的是,这个药对我来说没有任何副作用.听说有的这一类的药,像“Prozac”会增重比较厉害.

这是我的经历,希望能帮到你.药毕竟是药,最好的还是要守自己的心,不要焦虑,也不要忧虑.

 赞一个

已有0位网友点赞!

您的位置：[文学城](#) » [论坛](#) » [健康养生](#) » 我有过同样失眠的经历

加跟贴：

当前帖子已经过期归档，不能加跟贴！