

海外  
博客

按全文 ▼

搜索

[首页](#) [新闻](#) [读图](#) [读书](#) [财经](#) [移民](#) [教育](#) [家居](#) [健康](#) [美食](#) [时尚](#) [旅游](#) [影视](#) [博客](#) [群组](#) [悠游](#) [论坛](#)

[热点](#) [原创](#) [时政](#) [旅游](#) [美食](#) [家居](#) [健康](#) [财经](#) [教育](#) [情感](#) [星座](#) [时尚](#) [娱乐](#) [历史](#) [文化](#) [社区](#) [帮助](#)

[i](#) [x](#)

您的位置：[文学城](#) » [博客](#) » 我与失眠

# 我与失眠

2016-01-23 07:50:59



Diana-Sun

[首页](#) [文章列表](#) [博文目录](#)

[给我悄悄话](#)

[打印](#) (被阅读 9107次)

## 三岁看老

睡眠，绝对有其先天的素质。我从小就是个夜猫子，任凭家人怎么哄，不到11点，决不会入睡。这显然遗传了我母亲的体质。而我的妹妹则遗传了我爸爸的体质，在婴儿期，就早睡早起。我们两姐妹的女儿们，又都是遗传了各自母亲的睡眠体质。在婴儿期，就可以看出差别。我的外甥女中午累了就用头不停地蹭床。把她抱上床，头碰到床不用人哄就睡着了。晚上睡觉，也一样。而我的女儿从来不喜欢午睡。明明累了，但是，不到把最后一丝精力用尽是不会睡的。印象里，午睡时从来没有在摇篮里睡着过。不是抱着哄睡着，就是坐在电视机前看着看着睡着了。我自己则是一向对睡眠的外界条件要求很高。除了不能有光、不能有声音外，和我妹妹同睡一床时，我还要求她在我睡着前不能翻身不能动。

据我的体会和观察，从小就难以入睡的人，在成人期更易于得失眠症。我在大学一年级时，期末考试时，失眠症首次发作。考试前的那个晚上，到了凌晨三点还是不能入眠。以后也断断续续发作过。而我的女儿，现在还是高中生，有时已经在抱怨不能入睡了。

我的失眠绝对是来自我的母亲这一支系。我的外祖母老年时患上失智症；我的母亲年轻时被诊断神经衰弱症；而我母系的表妹则患有情感型精神障碍。所有这些疾病都伴有睡眠障碍。

## 虚实有别

人到中年后，我有过两次失眠大发作。两次发作间隔有两年的缓解期。这两次发作的特点较年轻时有很大差别。年轻时发作，晚上睡不着，白天能补觉。一般能自行缓解，或是短期服用安眠药就能纠正。也没有其他躯体症状。但是，步入四十后的发作和以前的发作明显不同。

1. 白天晚上都不能睡。四十后的第一次发作，就是以两天两夜不能睡着起病。
2. 服用安眠药也只能维持短暂的睡眠。到早上三点多就彻底醒了，再也不能入眠。
3. 没有睡好后，紧接这就出现以下躯体症状。

\*心悸：心跳不一定快，但异常的有力，仿佛要从胸腔里跳出来，有时有早搏。但是体检和器械检查都未见异常。使用β阻滞剂刚开始有效，但很快就不能控制症状。

\*潮热：背后生热，一下子涌上来。我以为是更年期症状，但是，所有实验室检查都不支持更年期的诊断。

[i](#) [x](#)

## 今日热点

- 高速路对面车迎面撞来，你作何 [小思维](#)
- 有降血压效果的DASH饮食 [桥北](#)
- 戏说刘强东 [海天无色](#)
- 我们在寻找和失去中颠沛流离 [过客手笺](#)
- 不怕欠债 金钱人情感情 [四姑娘山](#)
- 很受伤的女司机 [南山松](#)
- 空巢综合症攻略之一：多得瑟 [XQQ](#)
- 儿子的故事 (十六) —— 大学应 [春之丽](#)
- 母女游欧 四 里斯本的阳春白雪和 [iAutumn](#)
- 中年猫兄的困扰 ( 小小说 ) [城加菲猫](#)

\*出汗：表现为自汗和盗汗。即使扫地这样简单的劳动也会让我背后沁出汗水。夜晚，睡眠中也会汗出。

\*烦热：中医所谓的五心烦热，我真是深有体会，虽然我只有三心热：心情烦躁，两手心自觉烫得不能忍受，而脚又是觉得冷。尽管自觉手心发烫，但是旁人摸来，却是温度正常。

祖国医学认为睡眠的发生是阳入阴。以此理论，我体会到年轻时的失眠倾向以实症为主：阳亢而浮于阴外。中年后失眠则以虚症为主：阴虚而不能敛阳。

专科治疗

当时，我不得不病休两个多月在家休养。因为家庭医生在给我换了无数安眠药后，直到出现严重的躯体症状还是不能解决我的问题后，我不得不寻求专业精神科医生的帮助。排除器质性疾病后，她给了我两个药物：一个是镇静安眠药，另一个则是SSRI类抗精神病药。在我的坚持下，镇静安眠药她给了我安定。在这次发作后，我的家庭医生让我试过的无数种镇静安眠药中稍微有点作用的就是Ambien。她也给过我其他安定类药物，但正如我告诉她的，其他安定类都没有安定效果好。不知为什么我的家庭医生就是不愿意给我安定。

精神科医生医生的策略是以SSRI类抗精神病药稳定我的情绪，并同时逐步替代镇静安眠药。因为镇静安眠药有依赖性和成瘾性。痊愈并非一夜之间，但是进步是迅速的。药物起效后最早的变化是情绪变得稳定，尽管那时睡眠还没有明显进步。也就是说，焦虑—失眠，失眠—焦虑的坏循环开始打破。同样是只睡了两三小时，但原来醒来时的失望、愤怒、挫折感的情绪不再有了。药物大概一周左右起效。在这一周里，白天有疲倦和恍惚感觉。药物起效后，疲倦恍惚的感觉也自然而然得消失了。随着，药物的起效，每晚睡眠的时间越来越长，每周使用镇静安眠药的天数越来越少，或者使用的剂量逐渐减轻。完全恢复时，我的睡眠情况是这样的：完全无须使用镇静安眠药；基本上头碰到枕头就睡着了；一觉睡到天亮。当然随着睡眠的改善，躯体症状也消失了。

自我调节

通过这两次发病，对于战胜失眠我最大的体会是：无论敌人来势有多凶猛，自己一定不能先慌了手脚。也就是说，不要对失眠本身产生焦虑情绪。对于战胜精神性疾病，药物的功劳占70%，其余30%靠的是自我调节。我采用以下的方法来克服焦虑情绪。

建立信心

树立战胜疾病的信心是成功的第一步。治疗开始后，我就向神祷告。祷告以后，我的内心相当平静。我知道痊愈只是个时间问题。我把在每个阶段要达到的目标写下来向神祈祷。这些目标都是比较实际的。比如在下一周里，希望比上一周少用几天镇静安眠药等等。当自己看到进步时，就会更有信心。这样，让正面的情绪逐步替代负面的情绪。渐渐地，就会忘记去想失眠这个问题。换句话说，失眠对自己已经不是一个问题了，尽管可能那时失眠还没有痊愈。我第二次失眠发作时，病情其实比第一次轻，所以工作没有中断。但恢复却没有第一次快。其中有一点就是我的期望值比第一次高。这个期望值其实就是焦虑，一种负面的情绪。

自我说服

尽管慢性失眠会对人体产生负面的影响，但也不像宣传的那么可怕。只要白天精神还可以，能够应付日常生活和工作，就没有必要太担心。如果不是器质性疾病引起的失眠，人体有自我纠正的能力。有研究表明，虽然有时自我感觉没有睡着，但睡眠监测的数据则提示大脑其实已经偷偷打过一个盹。换句话说，大脑会在你感觉不到的情况下，偷偷休息片刻。当我开始为失眠焦虑时，我就有意识的用上面的道理来说服我自己，让自己不再为失眠而焦虑。

亲情帮助

在恢复的过程中，有时疾病偶尔还会有反复。这时候，也需要有正确的态度对待病情反复。我第二次发作后，因为还正常上班，所以安眠药使用的策略和第一次稍不同。安眠药每天都和SSRI类药物同时服用，只是剂量逐渐减量。在减量过程中有几天会出现入睡难。我当时也不知道是不是该在回到上一个剂量。我的妹妹和妈妈都主张先不加量，再观察观察。她们用“正常人偶尔几天睡不好也是常有的”来说服我，打消我对病情反复的焦虑。在我的这两次发作中，我妈妈、爸爸都不远万里来陪伴我。他们的陪伴在不仅家务上帮我有所分担，更重要的是精神支持。帮助我分散注意力，减少对失眠的焦虑。

九天瑞士游（三） - 少女峰、首	探白不探
'娘泡' 与粉丝经济	晚妆
房车游北卡西北山区一月: 6. 蓝	渝美元然
飓风Florence防灾建议	王有财

一周热点

严凤英肚子	的秘密	淡黄柳
川普与建制派的对决		润涛阎
山寨好吃易做的手撕香葱面包		波城冬日
浅谈对婚姻的看法，回国开会时		康赛欧
姨婆		剑门奇石
老李的故事：(十一)：续(八日八		华人lee
在纽时匿名刊文的白宫“内鬼”：		at_无语
中国人德国人最怕什么？		谢盛友
红旗下的小鬼儿（下二十）		惠五
写在女儿开始工作的日子里		福的大妈
旅馆惊魂记		爪四哥
劳伦斯是个疯子(1)		hitebrier
小威辱骂裁判是贼 thief，这是		看风景
何处醉春风（39）—— 无题		脂玉净瓶

### 拿走钟表

失眠时，把所有计时器都从身边拿走。让自己没有机会看到时间，就不会因为啊，都几点了还没睡着产生焦虑情绪。晚上，不看iPad这一类的电子产品。一来，这些设备都会发出干扰睡眠的蓝光。更主要的是它们都带有计时装置能显示时间，让人不自觉地看了后，产生焦虑情绪。因为没有钟表，在这段时间里就麻烦家人到时把自己叫醒。

### 困了才睡

在失眠的日子里很难做到按时睡觉，因为即使按时睡觉也睡不着。然后躺着睡不着更难受。我的经验就是不要到点了就睡，该干嘛就干嘛，只要精神还好，就看看书，看到困了才睡。书的选择很有讲究，既不能让人读起来欲罢不能，也不能太枯燥让人没有读的欲望。我选择《聊斋志异》这本书。因为这本书的题材比较有趣，而且是一个个独立的小故事组成，写作又用了比较浅显的文言文，读起来稍微要费点劲。读书时不会去想我怎么还没睡。一般读了几个小故事后，就有倦意要睡了。看书的灯光暗一点对入睡更有帮助。

### 其他方法

我也尝试过针灸、锻炼、听催眠的音频制品或自我催眠等方法。老实说，在严重失眠时这些都效果不明显，至少我没有体会到直接的效果。尤其是听催眠的音频制品或自我催眠这两种方法，偶尔一两天的短暂失眠时效果不错。但是，慢性严重失眠时不仅效果不佳，有时更是适得其反。当使用这些方法时，仿佛潜意识里在自我提醒我是个失眠症患者。唯一比较喜欢的是按摩。虽说不一定直接让你入睡，但是能让人感到放松。不太烫的热水澡也同样使人得到放松。我发现回味曾经做过的梦有助于入睡。睡不着时，想想曾经的梦境，不知不觉就进入了梦乡。

当睡眠变得脆弱的时候，除了情绪的调节，良好的睡眠环境也很重要。用厚重的窗帘来阻挡外面的光线；卧室隔音要好；调低室温但是寝具要暖和；去除一切可能干扰睡眠的因素。例如暂时不要和宠物睡在一起，有时甚至一件不舒适的内衣也会使人难以入眠。

在药物的帮助下同时进行心理调节，克服焦虑情绪，再加上改善睡眠环境，慢慢地，我克服了失眠的问题。现在，即使做不利睡眠的事也不会干扰到我的睡眠，比如睡前看看iPad。只是还是不能上网和人讨论问题，这特别容易让大脑兴奋。所以，睡前只潜水，不发贴，也不回帖。



**Diana-Sun** 发表评论于 2016-02-29 16:21:29

回复 '土豆发芽' 的评论：所言极是

**土豆发芽** 发表评论于 2016-02-29 16:11:19

睡不着有什么关系，除了生死，皆无大事。睡不着就闭目养神好了。

**花甲老翁** 发表评论于 2016-01-31 06:11:27

同情,請問有試過靜座嗎?

**Diana-Sun** 发表评论于 2016-01-28 17:44:41

回复 'erdong' 的评论：谢谢。但还是希望你不需要这样的帮助。祝天天好眠。

**erdong** 发表评论于 2016-01-26 21:59:28

好文！亲身经历，详细解析，相信对很多人有帮助！

**Diana-Sun** 发表评论于 2016-01-26 17:43:47

回复 'mzl9876' 的评论 : 我选 “聊斋志异” 就是因为它是文言文写的。但是内容还是能让你拿得起来。故事短短独立成章，所以不会欲罢不能。

**mzl9876** 发表评论于 2016-01-26 16:22:09

回复 'warsonwang' 的评论 : 千万不敢等啊等啊越是那样越是难以入眠。

**mzl9876** 发表评论于 2016-01-26 16:20:12

回复 'Alabama' 的评论 : 我觉得先生言是，我的父亲失眠很厉害，一夜夜的不困，我也有一些遗传，但看很难懂而且很厚的书拿来读是很好的办法，读五经，甚至读老伴的古英语，反正是找最懂的书去读，我曾试过有效果，而且还不错。

**Diana-Sun** 发表评论于 2016-01-25 18:13:45

回复 '书梦人' 的评论 : 谢谢建议。

**书梦人** 发表评论于 2016-01-25 12:20:42

可以补充钙镁来改善睡眠！

**Diana-Sun** 发表评论于 2016-01-25 10:22:20

回花生王：

我觉得我们都有先天的体质使我们比别人更倾向于易有睡眠障碍。

但是回想我们作为儿童时，睡不着和睡得少都不会困扰我们，我们当时的字典里是没有失眠这个词汇的。

所有个人想法是: 如果我们保持一颗纯净的赤子之心，即使睡不着也不会是失眠。

**warsonwang** 发表评论于 2016-01-25 03:14:46

我不是思虑太多。我是等着天亮等呀等呀等呀，然后就失眠了。我知道我的理由很奇怪。可是就是这样。

**warsonwang** 发表评论于 2016-01-25 03:13:44

我也失眠得不要不要的。有一种人就是爱失眠。不知道是惹了谁了，失眠的痛苦真的很难言语表达

**Diana-Sun** 发表评论于 2016-01-24 10:16:37

回复 '小雨中漫步' 的评论 : 同意。

**Diana-Sun** 发表评论于 2016-01-24 10:16:02

回复 '忘憂草' 的评论 : 是的，基因决定一切。我的睡眠基因也不好。只有靠后天自我调节，调不过来了就只能寻求药物帮助

**Diana-Sun** 发表评论于 2016-01-24 10:12:56

回复 'greencardwaiting' 的评论 : 对失眠的恐惧是导致失眠最重要的原因。太同意了。

人体有自我纠正的能力，包括失眠。焦虑只会加重病情。

**小雨中漫步** 发表评论于 2016-01-24 08:22:28

谢谢分享，有类似的经历，失眠和焦虑症一直困扰我几十年，自我调节最重要。

**忘憂草** 发表评论于 2016-01-23 23:01:48

樓主一語提醒了我，原來我的失眠症小時候已經有個開始啦。

**忘憂草** 发表评论于 2016-01-23 23:00:58

小時候上幼兒園，從來中午睡不著覺，被老師罵，現在經常只能睡五小時，好辛苦。

**greencardwaiting** 发表评论于 2016-01-23 21:02:09

看你的文章让我想起以前。我也有失眠的经历。大学时有过两个月都没有怎么合眼的经历。没有失眠过的人真是难以想象其中的痛苦。从那以后就特别关注自己的心理，因为在那两个月里意识到，对失眠的恐惧是导致失眠最重要的原因。看了很多self - help 的书。最有用的是Dale Carnegie 的how to stop worrying and start living. 睡好觉需要有一份安全感和不计得失的平和。现在我偶尔也会睡不好。睡不好的时候，我会该做什么做什么，一般一两天就会消失了。

**Diana-Sun** 发表评论于 2016-01-23 19:23:26

回复 'llm555' 的评论：握手！

**Diana-Sun** 发表评论于 2016-01-23 19:22:17

回复 'AprilMei' 的评论：确实我这两次的发作都是有诱发因素的，工作压力是最主要的。不过通过这两次发作，我也想明白了：神马都是浮云，健康最重要。

**Diana-Sun** 发表评论于 2016-01-23 19:19:40

回复 '剑吼西风' 的评论：我是时好时坏。缓解期睡眠一点问题也没有。发作期太可怕了。

**剑吼西风** 发表评论于 2016-01-23 19:09:59

失眠长期伴我，确实很难治好

**llm555** 发表评论于 2016-01-23 18:22:17

相似的经历，与遗传确有关，母亲就是，另外就是个性，思虑太多，也吃了多年的安眠药，有时是恶性循环，睡不好就会焦虑，害怕第二天同样如此，结果就是越害怕，越睡不着。想战胜自我确不容易，不过现在无所谓了，不当回事自然就轻松。谢谢分享。

**AprilMei** 发表评论于 2016-01-23 18:20:13

我服用Ambien已经快20年了，现在还是经常服用。我也有过几个月的连续失眠，每晚吃药也只能睡三个小时。白天异常劳累痛苦，导致一段时间的抑郁症。我想除了天生神经太弱以外，工作，家庭等等方面的压力也是一个因素。自己心里放松是最重要的，但谈何容易！非常理解你的经历。

**菲儿天地** 发表评论于 2016-01-23 17:52:44

谢谢从每个角度分享好文，一定会帮助不少有需要的人。曾经有一段时间也是白天晚上一分钟都不能入睡，很可怕。感谢神！：)

**Diana-Sun** 发表评论于 2016-01-23 17:43:09

回复 '小三儿她姐' 的评论：谢谢留言

**Diana-Sun** 发表评论于 2016-01-23 17:42:42

回复 '零九' 的评论：镇静安眠类药物有成瘾性和依赖性。最好用用停停，不要持续使用。

**Diana-Sun** 发表评论于 2016-01-23 17:38:52

回复 '噢颜颜' 的评论：你的经历正是说明了：功能性的睡眠并不可怕，是可以自行缓解的。当然药物可以帮助快一点好。所以功能性失眠的朋友不要怕，不要急。良好的心态对病情最有帮助。

**零九** 发表评论于 2016-01-23 17:28:49

与我的失眠情况很相像。我小时候在幼儿园时，午睡是一分钟也睡不着的。现在我的失眠症已持续了15之久，靠安眠药支撑着。你的帖子真好，学习了，谢谢！

**零九** 发表评论于 2016-01-23 17:10:16

与我的情况很相像。

**噢颜颜** 发表评论于 2016-01-23 16:49:49

谢谢分享，收藏。

三年前我和你有同样的经历和感受，由于当时条件，没有医生支持，靠着信仰和自己的意志以及常识过来了。

以后睡眠时好时坏，已经接受。

静静的躺着也是休息。

安好。

**小三儿她姐** 发表评论于 2016-01-23 16:21:22

很有启发，多谢楼主！

**Diana-Sun** 发表评论于 2016-01-23 16:09:16

同意，但是不能太枯燥，以至于没有读的欲望。一拿起来就放下，就没起到作用了。

**Alabama** 发表评论于 2016-01-23 15:44:46

有一个建议与你的体会不一致：看书要看乏味的书，而不是由趣味的书。有趣味的书会引起你兴奋，而乏味的书，看看没有意思，瞌睡就来了。不知对你合适否？

[登录](#)后才可评论.

[文学城简介](#) | [广告服务](#) | [联系我们](#) | [招聘信息](#) | [注册笔名](#) | [申请版主](#) | [收藏文学城](#)

WENXUECITY.COM does not represent or guarantee the truthfulness, accuracy, or reliability of any of communications posted by other users.  
Copyright ©1998-2018 [wenxuecity.com](#) All right reserved. [Privacy Statement](#) & [Terms of Use](#)