

# 你为什么总是失眠？

有试过在非常疲倦的夜晚却辗转反侧到深夜无法入睡吗？有试过感觉睡意朦胧，却是一整晚都在断断续续的睡眠中度过吗？

对于现代人来说，能够像古人那样“日出而作，日落而息”，似乎变成了一种非常奢侈的生活。到底，人为什么会失眠？有没有办法解决失眠呢？“失眠”已经成为我们生命中经常到访的常客了，那么今天，就让我们一起来探索这位老朋友神秘面纱下的奥秘吧！尝试用一种新的方式去与这位神秘的老朋友相处，看看你又会发现什么？



## 关于睡眠

原本，睡眠是我们生活中必不可少的一部分。健康的生活节奏中，人的一天24小时里面，就有大约三分之一的时间是花睡眠上的。

曾经有人对睡眠做了数据调查：测试方搜集了大约200多个不同的人种、教育程度、婚姻和职业状态的志愿者的睡眠自我报告数据。数据显示：

有30%的参与者是睡眠低于6小时；

有84%的参与者报告说自己是每周至少有一天感觉睡得太少、整个白天都无精打采的。

在这个数据报告中明确表明：超过40%的人，每周会有3-7天是在身体疲惫的感受中度过的。

人的物质身体在经过白天里十数个小时的工作、生活行为等等，到了夜晚是需要一个安静下来休息的时间段的，在这个时间段里，身体会获得一定程度的修复，以支持第二天能够再次投入白天的行为生活中。而身体是一个非常神奇的系统，潜意识就是这个系统中的一部分，潜意识在人的睡眠这一部分的职能是“纠察长”的身份，当我们有意识地去觉得这个部分的时候，就会发现，潜意识会在人的身体体能被消耗时，会在不同的程度标准上，以不同的方式提示我们。但现今社会中，人会因为自己内在对外界的许多期待需求意念的强烈，而忽视了潜意识给人带来的各种“提示”，直到最后身体因为未获得及时的修复，而变成不断透支，最后变成了身体的各种疾病症状显现的时候，才惊呼“为什么会这样？”，殊不知在过往的生活中，因为自己对潜意识提示的忽视，而导致了最后的身体重疾。

时下，很多人都没有办法能够与自己的睡眠好好相处。尽管是有意识要安排自己好好休息，很早就爬上自己温暖熟悉的床，盖上有自己熟悉气味的被子，却在被窝里辗转反侧，不断的调整自己的身体位置，不断地在一定时间内来回跑洗手间，每一次从洗手间出来都想对自己说：“好了，现在开始好好睡觉.....”然而结果呢？不断地增加跑洗手间的次数，时间就如此流逝，到熬到最后身心疲惫昏昏入睡之时，已经是临近拂晓了，失眠的来临，让人苦不堪言。

当今社会中，“失眠”已经成为一种“流行”现象，广泛存在于都市人群中，坐下闲谈的人们，只要谈到“失眠”，瞬间就能成为融洽的话题。到底我们为什么会失眠呢？

### 我为什么睡不着？“失眠”因何而来？



失眠不是身体的特质，它不是与生俱来的。失眠的原因很多，会因为人的想法，以及一些行为，让原本有一定规律的生活作息受到了干扰，有可能与近期遇到的事件有关，也有可能与身体的一些症状有关.....很容易让人陷入彻夜难眠的失眠状态，而且“失眠”就像一个老朋友，一定会来，并且不定期光临。也许对于人自身已经忘却了原因，或是突发的、或是偶然的、或是预期之外。“失眠”会有“短期失眠”和“慢性失眠”之分。

如果是偶发性的，短期的，我们称之为“短期失眠”。短期失眠的是一件在所难免的事，它不是病；然而当“失眠”在某些人群中成为持续性，经常性，一直不见好转的，就会渐渐地成了“慢性失眠”。

据调查，敏感的人很容易让“失眠”的苦痛延续。虽然睡眠是人本能的生理需求，但是却会因为人为的思绪阻碍。特别是对前一天没有得到良好休息的上班族来说，会使人产生内在的恐惧，害怕下一个工作日的到来，特别是长假后来临的第一个工作日。原本仅仅是因为睡眠不足身体出现一些轻微的症状，却因为内心对自己身体状况的担忧导致内在产生巨大的精神压力，这种情绪恐惧，是人害怕未来下一次的睡眠也会休息不好，对睡觉产生了不好的情绪体验。当真正躺在床上时就陷入了这种对“睡觉”的不良情绪体验产生的烦躁和焦虑，继而辗转反侧，痛苦不断地唤醒了自己的大脑意识，渐渐地，“睡觉”在人的潜意识中就成了“让人恐惧的事情”。

**“失眠”的形式与范围很广，最常见的有以下有几种状况：**

1. 主动想睡觉了，却睡不着。
2. 故意把自己弄得非常疲倦，却辗转反侧到深夜无法入睡。
3. 感觉睡意朦胧，但一整晚都在断断续续的睡眠中度过。
4. 没有什么事情做，但是却又不想现在就睡。
5. 晚睡的习惯：“我不到那个钟点是睡不着的”。
6. 我看看电视就睡了，结果直到电视都播完结束了，自己却越来越精神，睡不着了。



上述常见的各种状况似乎让我们一直存在于：不是“想睡又睡不着”就是“舍不得睡”，的状态下，而“失眠”的背后，究竟有哪些不曾言说的心理原因呢？

## “失眠”常见的原因



## “失眠”有几大常见的原因

### 1. 工作生活中的各种压力、担忧造成内在的焦虑。

因为日常生活中工作压力大，晚睡就成为了一种心理上对自己的补偿，这也是潜意识在玩的小把戏。“补偿心理”是人的一种常见的心理机制，也是潜意识的作用展现。

例如：人在小的时候因为家庭成长背景的不同，在幼年时期总会有一些很小的愿望是没有实现的，一般常见的会是小时候没有得到的小玩具等的小物品。在成年的时候这些东西看起来似乎是无足轻重，微不足道的小物件，但是每次见到这些东西的时候，总是莫名的喜爱和感兴趣，于是在自己物质条件允许的状况下，会很喜欢买各种各样的这类物件，甚至会整套囤积。

相同的道理，对于商业社会背景下生活的我们，白天忙忙碌碌工作一天，再加上耗费在交通时间、起居饮食、社交应酬等等这些无可避免的时间消耗，会让我们内在的潜意识常感到身不由己的压抑和无力感的无奈，久而久之，就会在内在积存了大量的焦虑感。一旦遇到能够自己支配的时间，就会受潜意识驱使，不自觉的就会希望有更多由自己能够自由支配的时间来宣泄和补偿自己。就会不由自主地去想要约朋友去聚会娱乐；或者是给自己一个“名正言顺”的理由：“那不是我的睡眠习惯，我不到那个钟点是睡不着的。”硬生生地耗到跨到第二日之后的时间，才拖着疲惫透支的身躯上床休息；又或者是打开电视随意翻看，尽管身体已经觉得疲倦，还对自己的行为美其名曰“看电视放松放松，能够帮助睡眠”，结果因为电视屏幕对视觉的刺激、被屏幕里的内容吸引，或是因为内容中有触动到个人内在议题的时候，产生无尽的思考，继而引发对大脑的刺激，让脑细胞再次被活跃起来，大脑就被不知不觉中诱导成为活跃的状态。之前说好的“放松”早已被抛之脑后，那么“良好睡眠”也就又变得遥遥无期了。





# GitChat

当然这种潜意识的“寻求补偿”并不是件不好的事情，因为这是对人内在心理平衡的调整，也是人们内心对于自我独处的需要。但是如果因此而让人们产生了对于睡眠有强烈的抵触甚至恐慌感，导致睡前兴奋，或者反复出现“不睡觉”的强迫性观念与行为时，并同时出现焦虑的时候，就有可能已经形成“强迫性晚睡”，就像为补充幼年的缺失而发展到无法控制成为“购物狂”或者“囤积狂”一样，这种“补偿”行为就变成不适当的“过度补偿”了。

还有一种“补偿”状态，具有明显的自责含义。人们用晚上来弥补白天的工作，在白天的工作中，人会因为在工作及人际关系中感觉到过大的压力而很难集中自己的注意力，不能有效率地完成工作（此处的“有效率”，指每人对自己的要求标准），就会对自己有不良的评价，到了晚上潜意识的驱动下，内在产生一个观点：“我需要对白天碌碌无为的感觉进行补偿。”于是，“睡不着”这位老朋友又准时光临了。

当觉察自己“过度补偿”的状况发生时，就需要有意识地进行调整与改善了，否则无视这种现象有可能会演变成某种心理偏差。

## **2. 身体疾病症状呈现，导致难以在舒适放松的状态下入眠。**



身体的疾病症状呈现会让人因此更难于入眠，身体的不适即使是躺卧休息，也会有物理性的不适感，影响到人体就持续处于一种不舒适的身体感受中，无法放松休息，睡眠就会不稳定。即使能够入睡了，却会随时醒来，断断续续的睡眠，始终处于浅度入睡的状态，并没有真正得到很好的休息。还会在睡眠过程中伴有一些身体症状出现，如：

身体的痛症：身体不同部位的轻微至中度的痛症，如肩背麻痹；脊椎发硬，肩颈疲累，以及腰部酸胀，辗转反侧。

惊跳：身体的各个部位的不定时、不定点、突发性的惊跳，身体、四肢等。甚至还会产生过度敏感的感受，能够感受到身体里的心、胃、肠等的身体脏腑的惊跳。这种状况是人感受最不舒服也是最难入睡的状况，还会感到心慌气短，烦躁.....往往这样的睡眠状态，及时入睡了，也会断断续续醒来，并伴有头疼头胀的不良感受。

睡眠中突然跌落下坠感：会因为入睡后，会伴随一些情绪激动的梦境内容，以及在梦中突然从高空坠落，脚踏空等惊险梦境的出现，受惊吓醒来，心跳过快，梦中的恐惧情绪也会让接下来重新入睡的人也持续在一种不稳定的状态下进入睡眠，无法进入深度睡眠。

四肢发冷、冒汗：手脚四肢的末梢部分发冷，循环不畅顺，还会掌心、脚心冒汗发凉，胃部梗堵并有打嗝、排气多，同时伴有口干舌燥，头晕。

身体症状的不适导致的“失眠”，后遗症还会延续到接下来的白天生活作息。会让人有脑袋整天晕乎乎的感受，感觉自己身体平衡性也是变差，更严重的一些人会因为头昏脑胀，感觉自己会随时晕倒。伴随身体的不适还会感觉自己口干舌燥，总感觉口渴，舌头边上会出现有齿痕，中间出现裂纹，舌苔白而厚等。还会出现身体从内而外散发出的燥热，手心会是最明显的一阵一阵的发热，脚底出汗，而且汗液黏黏的。人如果在长期思虑过多的状态下，再加上内在的压力就会导致经络堵塞、脾虚肾虚，身体的循环系统也因此无法顺畅，湿气无法顺利排出，就会出现舌苔白厚，大脑整天感觉昏昏沉沉；而肾虚就会体现为口干舌燥手心发热；肝经的堵塞就会导致身体侧肋有气堵现象，中医常常称之为“气郁”。然后长时间失眠，休息不好加上心情烦躁，又加重了经络堵塞加重了脾虚肾虚，才会有后来的坐着都腰累一阵一阵涨疼走路不到30分钟两腿就累得不行。

### 3. 对失眠本身的焦虑和恐惧。



正如前面提到的，因为内心对过往有过的“失眠”经历，产生巨大的精神压力，这种情绪恐惧让人很容易陷入了这种对“睡觉”的不良情绪体验，烦躁、焦虑和恐惧，让人越想要与“失眠”对抗，却越感受自己的无力感，只能在自己的内在相互拉锯对抗，也就是我们常常说的“内耗”，是自己内在两股相互对立的力量在互相抗衡，最后消耗的是人自身的内在力量，却对实际上发生的事件没有带来任何的帮助与促进。

有的人以为用把自己灌醉的方法就真的可以实现“一醉解千愁”。事实上，“一醉”不仅仅不能“解千愁”，更不能“解失眠”，只会让自己的肝部、胃部承受一次人为的物理性创伤而已。

因为醉酒是会让人在一种不安稳的状态下入睡，醒来之后就会发现整个人都会感觉晕乎乎的，头脑发胀，意识迷糊，反应力迟钝，甚至有人会有持续的恶心与没胃口的物理性身体感受。

GitChat

## 如何改善失眠

引领身体系统回到一个内外平衡的状态是应对“失眠”的良方



人的身体其实是一个非常身体的系统，这个系统时刻在守护着人体的整体健康，但因为人的情绪变化、饮食作息不规律、年龄增长等因素不断伤害这个自调系统，就给了疾病乘虚而入的机会，但这个自调系统又是可以修复的：调节自我，用自己的内在去影响身

体外在，让身体自愈系统启动，引领身体系统回到一个内外平衡的状态，才是最重要的指引方向。

## 自我内在调节的学习



学习自我内在调节，找出适合自己的有效方式，通过内在调整练习，重新激活启动自己身体的自愈系统，让自己整个人体系统从失衡走向平衡，从饮食、作息习惯到情绪状况，都逐步调整到一个平衡通畅的状态。

## 利用外在的活动，帮助协助内在调节

利用一些外在的练习活动，如瑜伽、辟谷，静心、打坐等的练习法，协助到内在情绪调整，情绪调整到正向中正的状态，那么内在的循环系统、平衡系统也会畅通，本来起到提醒我们注意的身体疾病症状也因此而消失。

静坐是中国几千年的传统，是自己在家中最容易做到的练习，所以这是自我练习中最容易踏出的第一步。不需要过于追求静坐的形式与每次坚持的时间长短，顺其自然的发生才是最有效的发生。真正的紧张和压力来自于潜意识，很多时候这一切的发生连我们自己都不知道。

如果总是担忧未来心存压力，就会影响自己的意识的正向中正性，内心若有所失，焦虑、忧心忡忡，就导致一整天都不能用清醒客观的意识去做判断，内心更能安稳坦然，如果能在自己状态愉悦的时候，尝试为自己的人生做一个有方向的规划，客观全面的看待自己的计划与思路，那么患得患失的焦虑与压力也会随之而减少了。内心也会因此而趋于平静了，人体系统的平衡就逐渐恢复了，就会感觉到自己有更多的精力去面对工作、生活上各种发生的状况，保持健康敞开的心胸去中正正向看待事件，那么应对也不再成为压力了.....



自我内在的调节不是一劳永逸的，有可能会因为在不同的时间段，遇到不一样的外来事件而会让自己的整个内在以及身体系统发生不同的变化，这就要看我们会用什么样的心态去面对，用什么样的方法去处理了。

## 走一条中正正向的信念之路

引领自己走一条通往正向中正信念的路，可以尝试以下的几个方向：



1. 没有不能解决的问题，只是解决的这个结果是否能够满足我们当初的期待，如果不能满足，我们又能用什么样的方法去做出更好的选择呢？“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，请永远不要对未来失望。
2. 常常带着觉知去觉察自己的内在失衡，并找到对于自己来说最有效的方法去调整自己失衡的方法。
3. 即使是最简单的事情，如果带着压力去做，也不一定能成功。放下压力，张开双臂，就会发现每一个人都能创造出属于自己的奇迹。

自我内在的调整，不是让我们放弃所有的期待，而是不忘初心，宠辱不惊。带着自己的美好的期待，胜不骄败不馁，努力的付出就一定有进步的收获。学会欣赏感激自己，在每一个当下都已经尽自己所能做到最好的结果，我们不需要和他人对比，最好的参照者是我们自己。没有错误的发心，却有不一定正确的方式。让自己尽可能多的保持在中正正向的状态下，那么理智的清晰会帮助我们找到更正确的方式前行。

当身体由内而外地趋于平衡，内心坦然自在。那么“失眠”也将不再是一件让我们困扰的事情了。

关于失眠的一些常见的解决方法，将会在我们网络交流中与大家分享，期待你的参与。