

# 经常失眠的看过来，让你一觉到天明

文 | 陈翔

“好烦躁！各种睡不着啊”，“失眠到天明，数羊也不行”……类似的情境，相信很多朋友们都经历过。失眠，可以说是既伤身又伤神，对付它，真得没辙了？



对于我们而言，睡眠就像食物、水和空气一样不可或缺。睡眠不足的危害很多，最大影响是精神方面的，可引起人的疲劳感，不安或者全身不适，严重的会导致精神分裂和抑郁症。

睡眠不足也会影响大脑的创造性思维，和青少年的生长发育，甚至免疫力下降，导致疾病发生。随着生活节奏的加快，社会压力的增大，越来越多的人（尤其是脑力劳动者），正遭受着不同程度失眠的困扰。



## 是什么引起了失眠？

睡前吃得过饱、过饥，或在睡觉前饮用了咖啡、浓茶等兴奋性饮料，或进行了紧张的脑力劳动，都可能引起入睡困难。

其次，卧室环境光线过亮、声音嘈杂等，也会导致失眠。但上述情况通常都是通过失眠者的心理因素这一中介来起作用的。所以，心理因素往往是导致失眠的主要原因和直接原因。

## 如何才能不失眠呢？

语言心理学中的有关研究表明，“放松些”比“别紧张”在缓解紧张情绪上具有更好的自我暗示效果。理由是在以“别紧张”进行自我暗示时，可能已经无意中引发了与“紧张”有关的先前经历和情绪体验了。

同样的问题也出现在失眠者的自我暗示上。不少失眠者是这样进行自我暗示的：“今晚我一定可以睡个好觉”，可内心却响着另一个声音：“万一睡不着，该怎么办”，这样的自我暗示调适效果是可想而知的。



所以，建议在睡觉前务必放松心情，保持一个良好的心态，这样一定可以尽快入睡。

做到合理饮食，在每天保证三餐的基础上，晚餐要少吃，避免大鱼大肉和辛辣刺激性食物。主食除米饭外，可以加一些杂粮，如大麦片或玉米等。

适度体力活动大有益处。失眠者有的是精神活动超负荷，有的是整天多思多虑，而体力活动不足。“体脑并用，精神乃治”，即脑力体力活动相适应，二者不能偏废，才能保持人的体格健壮和精神健康。