

# 还在饱受失眠困扰吗？ 这八种方法能让你睡个好觉



## 一、找出那些会加剧你失眠的行为

失眠的罪魁祸首之一往往是为了给自己更多的睡眠机会而早睡。也许你以前已经尝试过很多次了，但很少会让你睡得更多、睡得更好。你可能会想：如果我不睡觉，至少我在休息，这一定很好，对吧？不幸的是，并没有。事实上，它会让事情变得更糟，因为在床上花太多时间保持清醒会让大脑混乱：大脑会将床与清醒联系起来，从而让你更难入睡。

当人们极度渴望睡个好觉时，他们有时会采取另一种策略：喝酒。这里有一个睡眠误区：喝酒有助于睡眠，酒精可能会帮助你更快地入睡。实际上，酒精会严重破坏你的睡眠质量，因为你的睡眠恢复能力较差，心脏负荷压力更大，你更有可能经常在半夜醒来好几次。

白天喝咖啡是一种可以理解的策略，许多人在白天感到昏昏沉沉和疲劳时都会喝咖啡来提神。但由于咖啡因是一种兴奋剂，它能增强大脑活动，并阻断一种叫做腺苷的化学物质，而腺苷会延迟正常的嗜睡过程。在下午或晚上喝咖啡或摄入其他形式的咖啡因会对睡眠造成风险。

我经常在晚上「努力入睡」，在没有意识到这一点的情况下，实际上给自己带来了巨大的心理压力。睡得好的人从来不会「尝试努力」睡觉；事实上，很少考虑自己是如何入睡的，因为这就是自然而然发生的事情。

当然，失眠患者开始专注于努力睡觉是有道理的，因为他们对睡眠的渴望会超出其他人。然而，你给自己的睡眠压力越大，你就越不可能睡得着。这是因为它会引起压力反应，导致焦虑和思维加速。学会放弃睡眠的需要，尽管这很难做到，但减轻睡眠的压力可以帮助你。

## 二、养成良好的睡眠习惯

如果你有失眠症状，建议你坚持以下原则，这些都是鼓励失眠的人要求自己的原则：

下午2点以后不要喝咖啡；  
减少摄入或最好避免摄入酒精和尼古丁，尤其是在睡前三小时

内；  
每晚睡觉前花60到90分钟放松一下。这意味着做一些帮助你身心放松和平静的事情，避免任何过度刺激大脑的事情。阅读、轻微运动、冥想、听轻松的音乐、洗澡和日常的自我护理都有帮助。避免查看工作邮件，关闭通知，不要开始计划或制定策略，不要玩游戏或刷社交媒体。放松，冷静地思考；

将卧室打造成睡眠圣地：购买自己能负担得起的最好的床上用品和床垫；如果有噪音，建议使用耳塞，保持卧室温度舒服；

如果你晚上醒来，不要打开手机看时间；

白天保持水分充足，睡前不要过多饮水；

每天早上在同一时间起床，即使是非工作日，养成良好的生物钟；

多去户外走走，尽可能多地吸收阳光，尤其是在早上。即使是阴天，如果你不能出去，坐在窗边眺望也是一个不错的选择。

## 三、改善刺激控制

刺激控制就是让你的床和卧室只用于睡眠和保持亲密关系。如果你有失眠症，理想情况下，这意味着当你在卧室时，不要吃东西、阅读、工作、看电视、玩游戏和处理待办事项等。希望你的大脑在卧室环境和睡眠之间形成强烈的联系，卧室就只是用来睡觉的。这是基于经典条件反射的巴甫洛夫原理，刺激重复配对，最终形成强烈的联系。希望大脑在进入卧室后就开始分泌褪黑素，它会对黑暗做出反应，因为这会帮助你入睡，不希望你的大脑将卧室与制定战略、计划、工作、担忧、玩耍等联系在一起。

一些失眠的人们经常会在床上看书、听音乐或者思考事物是否公平的问题。你可以进一步加强床和睡眠之间的联系，当你睡不着的时候就下床。试试“20分钟法则”：如果你认为自己已经清醒了20分钟还睡不着的时候，就起床下去走走。如果你不确定你醒了多久，只要自己感到清醒，或者感到沮丧或不安的时候就下床。与其躺在床上被无法入睡折磨，还不如下床，去另一个舒适、温暖、灯光昏

暗的房间做一些温和的事情，直到你开始感到困倦，然后你再回到床上。在另一个房间里读书、做填字游戏、听音乐或播客，任何一种都可以，只要不太刺激，也不需要盯着明亮的屏幕。但是不要躺下，不希望你在沙发上睡着，现在的目的就是让你的大脑把困意和床联系起来，所以只要你困了就记得回到床上。

## 四、挑战对睡眠无益的信念

人们常常开始相信，自己能睡个好觉的唯一方法就是吃药。许多人告诉自己，如果睡眠不好，他们就无法正常工作，即使他们已经饱受慢性睡眠问题的折磨工作了多年。患有失眠症的人会觉得他们无法控制自己的睡眠，也无法改善睡眠。

这些想法是完全可以理解的，因为失眠会让人感到绝望。然而，由于失眠对我们的情绪和认知功能有负面影响，睡眠不好的人往往难以灵活思考，信念变得更加悲观，他们觉得自己克服困难的能力更弱。

如果你认为自己对睡眠的想法可能会让事情变得更糟，试着用这种方法解决它们（提示：最好在白天尝试这个练习）：

- 1) 注意：我现在对睡眠有什么想法？这种感觉有多真实？
- 2) 找出触发点：现在正在发生的什么事情可能会导致我这样想？
- 3) 练习自我同情：睡眠问题会让我这样想，这是可以理解的。
- 4) 退一步问：我愿意在这方面犯错吗？有没有另一种看待这个问题的方式？有没有可能是我现在没有看到事情的全貌？
- 5) 重新平衡：这方面的实际证据是什么？当我感觉不那么累和疲倦，也不再感到压力时，我会怎么想睡眠问题？
- 6) 认清自己的需求：我现在能为自己做些什么才能感觉好一点？

## 五、试着“大脑转储” (brain dump) 来缓解思维紊乱

很多人都在与思维作斗争，他们一醒来，大脑就瞬间启动，满脑子都是他们需要做的事情、担忧、回忆等等。这通常是白天压力过大的结果。

一个可以减少这种情况对睡眠影响的策略是“大脑转储”练习，你可能想要在睡觉前至少一个小时做这个练习。记在你脑海中浮现的每一件事，这并不需要详细描述，它可以是一个简短的要点列表。这个策略是，把想法从你的头脑中拿出来，写在一些有形的东西上，比如笔记本，可以帮助你整理大脑思绪，甚至可以给你新的见解和观点。

## 六、睡前使用放松技巧

渐进式肌肉放松是帮助身体放松的好方法，这反过来可以帮助大脑感觉更平静、更安静。这是一个简单的技巧，你可以在第一次上床睡觉时练习。以下是如何做到这一点：

1. 在床上找一个舒适的姿势。仰卧可能是这项运动的最佳选择。
2. 闭上眼睛，以你觉得自然的方式平静地呼吸30秒。
3. 在继续平静呼吸的同时，想象慢慢地从头顶到脚趾扫描你的身体。当你这样做的时候，检查你的任何肌肉是否有紧张的感觉。
4. 当你发现肌肉有些紧张时，把注意力集中在那个肌肉群上，无论是你的肩膀、脖子、面部肌肉还是其他肌肉群，轻轻地绷紧并保持它，直到它开始感到有点不舒服。注意那些肌肉的感觉，然后放松，让肌肉完全放松，变得柔软。
5. 在同一肌肉群重复这一步骤，然后继续你的身体扫描，然后转移到另一个肌肉群。
6. 试着把你的手握成拳头，一直握到它开始感到不舒服，然后轻轻地放松，直到所有的紧张感都流出了你的手。重复这个动作，同时继续平静地呼吸。

## 七、谨慎地考虑限制睡眠

睡眠限制包括减少在床上的总时间，这会导致睡眠时间更少。这一做法通过调节睡眠的生物压力（睡眠驱动力）来提高整体睡眠效率——因为在床上花费的清醒时间更少了。人们可能需要几周的时间才能开始感受到这一做法

益处，它的确通常是CBT-I中最具挑战性的部分，尽管如果能坚持下去，它通常是非常有效的。它往往会导致更巩固的睡眠，人们会开始对他们的睡眠感到更满意。虽然这样做可能是有效的，不建议在没有专业支持的情况下尝试，因为它需要仔细监测和分析睡眠日记数据。此外，这种做法也不适合每个人，因为它会导致短期睡眠时间不足。

如果你有失眠症状，想要尝试一种温和的睡眠限制方式，那么一个安全的方法是视图推迟就寝时间，不管你睡得如何。理想情况下，你希望只有在在自己感到非常困的时候才关灯睡觉。试图在你的身体和大脑准备好之前入睡是失眠症患者陷入的一个常见陷阱，所以推迟睡觉时间有助于减少入睡所需的时间。

## 八、如果需要，寻求专业帮助

如果你的失眠症状非常严重，给生活带来了痛苦和严重的影响，甚至降低了你的整体生活质量，那么最好是从受过CBT-I培训的合格睡眠专家那里获得专业支持。大多数睡眠专家往往是受过医学训练的医生，因为大多数睡眠障碍的治疗是医学、药理学方面的，而不是心理学方面。

然而，失眠是一种相当不同类型的睡眠障碍，因为导致失眠的主要因素往往是心理上的，例如，担心、焦虑、压力、行为习惯、创伤等，所以患有失眠的人可以从受过心理治疗训练的专业人员的专业知识中获益良多。在“了解更多”部分，你会发现更多关于CBT-I、药物和其他工具的细节，除了上面描述的各种家庭行为和认知方法之外，你可能会考虑使用这些工具。

### 中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

**中医内科：**心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

**针灸推拿科：**面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

**中医美容：**雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

**中药：**针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

### 首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

**陈智松 博士**

预约电话：  
301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车辆工伤等保险

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。

www.chenmac.com

### 医生专版

### 北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

**余璠 牙医博士**  
Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业  
● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员  
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务  
接受多种牙科保险及 MEDICAID，无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033  
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- \* 成人儿童，牙科全科，牙科急诊
- \* 补牙拔牙，根管治疗，各种假牙
- \* 牙齿漂白，烤瓷贴面，美容修复
- \* 人工种植牙
- \* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- \* Zoom! 冷光美白
- \* 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- \* 全新严格牙科消毒设备