



本报记者 周锦江

## 生活压力、家庭压力、工作压力三座大山压顶 当睡眠成为奢望

经济社会快速发展,“你耕田来我织布”式的田园生活已经不复存在,城市生活中每个人都承受着来自方方面面的压力。过度操心出现失眠,甚至导致抑郁。失眠,权威解释为一种以失眠为主的对睡眠质量不满意的状况。生活、学习压力增加,酣然入睡对于越来越多的人成为一种奢望。睡不着觉,折磨百般。

大”,一个“过来人”这样描述自己对失眠的认识。

“山水”说,那时他真的想开了真正放松了什么都不去胡乱想了。睡觉就是睡觉,不要折腾,再折腾自己都烦了。调解说白了就是让自己解脱,心理放松,什么都不要怕,其实很多人就是觉得生活上的不安全感,还有自己的胆小,内向处事上不成熟给自己造成的困扰,由此产生自卑感造成了心理上的脆弱。还有这个也跟你的阅历有关吧,阅历多了,见的多了,思维开阔了,观念也会随之改变。你会觉得,人生不过如此,何苦纠结自己!所以建议大家多读一些好书。

回过头来看,造成失眠最大的原因是因为害怕自己无法睡眠。躺在床上就会想到失眠时辗转反侧也无法解决所带来的种种这般折磨。害怕看到床,害怕看到天花板,害怕听到一丝丝的声音。

失眠不过是人自己画了一个圈,然后自己把自己套住了,于是思想变的狭隘起来。想从这个圈里面走出来一定要坚持,乐观看待这个世界!当你从这个圈里面勇敢的走出来的时候,你会成为人生的佼佼者。人生最大的成功不是其他的成功,而是你真正战胜了自己,当你走出来的时候,你会看到一个破茧成蝶的自己。失眠是莫大的痛苦,不错,但是没有这种痛苦也许我们不会体会那种苦给自己带来的珍贵的甜。

### 重度失眠导致抑郁症 两年求医问药的苦难

去洗洗衣服,看场电影。要戒掉让你很纠缠的书,或者听着听着就会流泪的歌曲。在没完全把握住自己情绪的时候,给自己积极的环境和对待生活的态度,相信自己。爱惜自己,才能懂得爱惜想爱的别人。像《我的抑郁症》里面说的,我不知道下一次发作是什么时候,但是起码我战胜过自己,走出来了。

小孙大概高二的时候患了抑郁症,家庭是属于严父慈母的角色分配。小孙描述她的父母都很成功,从小和他们出去,同事都会巴结过来打招呼,买礼物,假惺惺。小孙渐渐觉得如果没有他们,一个人都不会把我当回事儿。从小到大的路仿佛父母已经规划好。即使挣扎,也会被爸爸的一句“因为我是你爸”而告终。

“这时候赶上了我来的略晚却持续较长的叛逆期。”那时候,小孙16岁,他迷恋班里的一个男生,只记得他身上是干脆面和舒服佳香皂混合的味道,2年以后,他突然就那样的失踪了。他的青春,肆虐,轻狂,挥霍。自残。感情,过去就过去了。小孙身上的每一道疤痕,都是因为内疚。“我的青春都是在和睡眠作抗争”,小孙回过头来审视自己。

“回到家里看到爸爸翘着腿穿着拖鞋,还有妈妈每天清晨在床头放一杯奶,我都会真的受不了到毛细血管爆裂。”这样的内疚,不自信,越来越严重,后来开始到人多的地方就会哭出来。嘈杂的地方听到的全是细小的衣服摩擦和塑料袋的声音。

两年之后,小孙终于决定自己战胜它。最了解自己身体的,终究还是你自己。总觉得心理上的不适这种东西,还是要靠自己的坚强、调整并且战胜。有的时候太把自己当回事,太娇纵自己真是会把自己惯坏的。去洗洗衣服,看场电影。要戒掉让你很纠缠的书,或者听着听着就会流泪的歌曲。在没完全把握住自己情绪的时候,给自己积极的环境和对待生活的态度,相信自己。爱惜自己,才能懂得爱惜想爱的别人。像《我的抑郁症》里面说的,我不知道下一次发作是什么时候,但是起码我战胜过自己,走出来了。

### 白天要看上百张报表 晚上要数上千只绵羊

约20%的人的失眠较为频繁影响到生活,失眠发生的年龄段主要是青春期和中年期,这两个年龄段时期占到了总人数的九成。

“即使什么都不想也难以入睡,每天晚上要数上千只羊”,30岁的私企老板靳亚琦被失眠已经折磨了4年之久。每天都有各种各样的事情接踵而来,工作到凌晨一两点一身疲惫,但是一躺上床,整个人都变得清醒无比。放空大脑,什么都不去想,并运用儿时母亲传授的妙法——数羊。幻想着在大草原上有一大群绵羊,它们很不听话的乱跑,一只一只的往圈里赶,但是数到上千只羊,依然没有睡去。心情变得烦躁,洗澡、看书、玩电脑,只盼天明。

有专家进行调查分析,随着

人们生活节奏的加快,一个人所要顾及及管理的事情是三四十年前的数倍,甚至数十倍。一位创业者计划办一个商场,一项工程的落地,仅市场调研准备工作就多达172项,这一项项工作哪一项没有考虑到就有可能成为这个项目的致命伤,这位创业者的压力可想而知。

潍坊市中医医院神经内科副主任医师郝风玲说,失眠只是心理或生理疾病表现出的一种症状,最常见的是由于生活、工作、学习中的压力,造成情绪不稳定、悲观、恐慌,情绪久久不能平静,以致晚上睡不着。

现在睡眠问题已然变得越来越普遍。“也不能分脑力劳动或者体力劳动,睡眠障碍几乎都是一个原因。很多人来了就说是心里有事,想不开。”而在郝风玲看来,社会原因是最大的问题之一。

有一个调查显示,约20%的

人的失眠较为频繁影响到生活,失眠发生的年龄段主要是青春期和中年期,这两个年龄段时期占到了总人数的九成。而同时,碰到此类情况积极寻求朋友或医生帮助的仅占到7.22%。

### 更可怕的是“怕失眠” 恐惧床服药入睡十年

失眠不过是人自己画了一个圈,然后自己把自己套住了,于是思想变的狭隘起来。想从这个圈里面走出来一定要坚持,乐观看待这个世界!

在百度“失眠吧”里,有这样一位失眠者,“山水飞鸟鱼”被失眠困扰十年之久,长时间靠安眠药才能睡去,但调解时间才仅有几天,关键是自己是否愿意走出来。“当被失眠逼迫到连死都会想的时候,我们还有什么怕的,于是我的内心一点点变得强

## 荨麻疹/鼻炎“元凶”是过敏



你,是否每天身上都被一粒粒红色疹子,有时还全身红块所困扰钻心的痒,上痒似挠抓,全身体无完肤,内

服药外涂膏,红疹痒痒还是没完没了,你正在被过敏性荨麻疹困扰。

你,是否每天被不停地喷嚏、鼻涕、鼻塞所困扰,以为是感冒,感冒药总吃也不好,以为是普通鼻炎,喷的洗得都不见效,告诉你,你患得可能是过敏性鼻炎。

【重要通知】脱敏肽的上市解决了你多年被困扰的疾病,脱敏肽中的OFC脱敏因子,在脱敏、抗敏的同时,激活人体免疫系统,修

复受损肌体组织并产生抗体,切断过敏源入侵,让你彻底告别过敏体质,荨麻疹、过敏性鼻炎、过敏性哮喘、化妆品过敏等过敏疾病,从你身上消失、永不再犯。

临床证实:

服用脱敏肽当天:红疹、瘙痒、风团等过敏现象减轻,打喷嚏、鼻塞、鼻痒、头晕等症状得到缓解。

服用1个周期:清除体内自由基,修复受损细胞使抵抗力增强,过敏症状发病周期延长。

服用2-3个周期:抗过敏免疫功能恢复,所有过敏症状消失,永远不再反复。任你喝酒、吃海鲜、吃辣椒,吹空调都不会再过敏。

脱敏热线:8831188 敬告:患者购药前后请拨打脱敏热线,有专家咨询和指导用药。  
经销地址:市区:万盛堂大药房 华芝堂大药房 吕乐康药店 高密:百草堂大药房 昌邑:济仁堂大药房 寿光:慈仁大药房 诸城:益寿堂大药房 安丘:和平大药房 临朐:全康大药房 青州:红太阳大药房

潍坊百大55周年店庆

## 600名即将退伍官兵光临集体购物



11月29日下午,600多名官兵再次光临百大55周年店庆,这群身着军装的“购物者”引起众人的关注,为红火的卖场增添了浓浓的绿意,这是潍坊百大第四次与军民共建单位驻潍某部组织退伍老兵集中到百大购物。

今年是潍坊百大建店55周年,为倾情回馈潍坊大众,以“全部商品进价销售再送

礼”为核心,55万件特供品、特价品、极具收藏价值和升值空间的概念品荟萃百大,克拉钻巡展、珠宝设计获奖作品等一系列巡展活动亮相百大店庆,特卖、限时抢购火热进行,亮点纷呈点燃潍坊市民寒冬购物激情,从店庆前几天的销售情况来看,各卖区、各门店较去年实现大幅增长,卖场内人流如潮,随处可见拎着大包小包商品的顾客。

据该部队政委介绍,每年这个时候都有一批官兵退伍,对于很多外地兵来说,潍坊就是他们的第二故乡,退伍回家都想带点纪念品或礼品,一直以来,百大店庆丰富的商品、实惠的价格和火爆的购物场面给广大官兵留下了深刻印象,今天,我们再次组织600名即将退伍的官兵集体购物,广大官兵不仅选购到称心如意的商品,还享受到百大热情周到的服务,体现出百大与部队之间浓浓的鱼水情。