



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 郭春雨

看不见的斗争

凌晨两点,张萌(化名)躺在床上,睁着眼睛盯着橱柜上的花纹。8个橱柜,每个上面都均匀分布着11—13个音律状的花纹,张萌一个个数过去,再数回来——一个小时,还是毫无困意。

这又是一个毫不意外的失眠之夜。有点口渴,但张萌不敢喝水,怕喝水后会更清醒;在床上来来回回翻身,1.8米宽的床,她从一侧翻到另一侧;卧室里有电子表,走针的声音在夜里格外响亮,张萌起身,抠掉了电池。

实在是睡不着。张萌打开手机,重新看了一遍朋友圈。最新的更新还停留在半小时前——夜深了,大家可能都睡了。

只有自己醒着。张萌关上手机,觉得更加焦躁。她在一个著名的律所上班,虽然已经通过了司法考试,但还没机会独立接手案件。她今年28岁,新毕业的后辈已开始独立接手案件——新招进来的同事,基本都是名校研究生。想到这里,张萌更加辗转难眠。

失眠已持续了一年,疫情期间加大了锻炼,张萌晚上能睡足6小时,这让她一度以为睡眠已恢复。但疫情结束后开始正常上班,“996”的工作状态很快恢复,失眠也随之而来。常常是晚上睁着眼睛到凌晨三四点,不管夜里几点入睡,早上7点都会准时醒来。

张萌只是万千失眠者中的一个。睡不着的时候,张萌会在包括豆瓣在内的社交平台看很多有关失眠的帖子。豆瓣有超过40个“失眠小组”,创建于2010年的豆瓣小组“睡吧——和失眠说再见”是人数最多的一个,显示有49980人。小组简介里写道:“失眠只是一个普通烦恼,走出这个烦恼最好的方式就是关爱和帮助其他人。睡吧的存在是为了帮助每个被失眠困扰的朋友。”

小组里经常有人发帖:“凌晨一点,有同样失眠的吗?”“每天失眠,好想哭,好焦虑啊……”

近5万失眠者,有近5万个失眠原因。考试、工作、养老、人际关系、买房、升职……情况各不相同,但似乎又可以总结为一句:现实生活的压力,带来夜晚的焦虑。

豆瓣小组的成员被称为“豆友”。失眠小组的成员多是“85后”,他们中有学生、有新手父母,更多的是职场中的年轻人。他们互相倾诉失眠的困境,也互相安慰、打气,询问能够治疗失眠的方法。有个豆友说,失眠像个看不见的猛兽,每个夜里,都要与之搏斗,在小组里聚集在一起,是为了“知道不是一个人在战斗”。

凌晨一点、凌晨两点、凌晨三点、凌晨四点……发帖者在各个时间段倾诉着失眠的焦虑。虽然豆瓣小组的主题是“互助”,但跟帖的风向总是慢慢变成抱怨、吐槽、发泄。

有怀孕的准妈妈,因为每晚失眠,情绪逐渐崩坏,怕孩子出生后更加失控;有人失眠伴随着严重的盗汗,白天会抑郁、焦虑、恐惧到无法独处;有的因为失眠,怀疑自己得了抑郁症,但不敢跟父母说,在贴吧里求药;有人把失眠原因归于心跳,“觉得自己的心跳太大声”……有人发帖,说因为失眠,觉得身体已经累到了极致,但脑子却天马行空,完全没有睡意,“活得太累太痛苦了”。

“没有任何人能帮你”

失眠后的生活开始逐渐崩裂。最先崩裂的是夜晚。躺在床上时,

众人皆睡我独醒

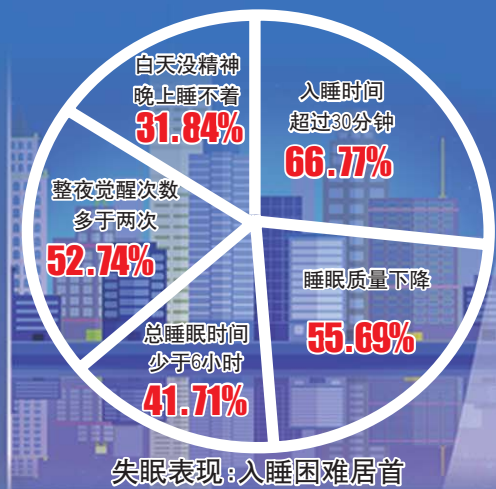
「失眠互助小组」里的五万种睡眠焦虑



3月21日是世界睡眠日,你的睡眠还好吗?

在豆瓣的一个小组里,近五万名失眠者倾诉着那些焦虑、无助、痛苦甚至愤怒。当黑夜来临,窗帘背后的辗转反侧,是白天快节奏工作和生活的焦虑延展。对他们来说,从黑夜到白天的一夜安眠,变成一种奢侈品。

2020年10月底,中国睡眠研究会调查显示,中国成年人失眠发生率高达38.2%,这意味着“超过3亿中国人存在睡眠障碍”,具体表现为晚睡、失眠、睡眠不足、睡眠质量低等。以“90后”“95后”“00后”为代表的年轻人睡眠问题最为突出:当代年轻人,睡个好觉为啥这么难?



张萌觉得失去了自己的时间——漫长的黑夜被焦虑所包围,越焦虑就越忍不住去想一些根本无法短期内解决的问题:工作、房贷,强势的老板和优秀新同事带来的压力。

家庭关系也常常紧张。张萌曾试图跟父母说自己失眠,但父母觉得张萌有点“小题大做”,在倾诉压力时,父亲觉得张萌“太脆弱”,母亲会敏感地问张萌:“你是不是觉得我们不像别人的父母能帮上你?”

最后破碎的,是张萌的状态。有段时间每天只能睡2—3个小时,张萌觉得自己的白天都是梦游一样的状态。记忆力减退,常想不起一些很具体的事或人的名字。失眠像一条虫子,在一点点蚕食着张萌白天的精力。为保持清醒,张萌早上会空腹喝浓咖啡。白天上班时会头疼,反应慢,一点小事都会让她情绪暴躁。

张萌会去网上找各种治疗失眠的方法:做睡前瑜伽、听音乐、香薰精油以及听晚安故事。有一阵她从网上买了褪黑素来吃,刚开始有用,但一旦停药,失眠就卷土而来。害怕形成药物依赖性,张萌停了药,独自跟失眠做斗争。

失眠的人之间,更能明白睁眼到天亮的焦虑。为对抗这种焦虑,大家通过线上平台交流,努力互助。在帖子里,网友们会为失眠原因进行自我评估,内容包括生活状态、生活规律、是否运动、能否接触到阳光等选项。根据测评内容,大家会聚在一起讨论,分析失眠原因,找出应对办法。

各种偏方和睡觉前的仪式感被寄予厚望。有豆友发帖分享自己成功睡眠的经验,下面跟着长长一串评论:睡觉前,先泡脚,然后喝半杯热牛奶,再做一套瑜伽,最后需要进入冥想。睡衣要选米白、黑色等冷色调,可以听风声、雨声等白噪音作为助眠。

药物也被积极地交流和分享

着。用于治疗抑郁症的舍曲林和盐酸曲唑酮片像零食一样被日常交流和讨论着。

不过,寻求帮助有时也会被骗。为治疗失眠,有人先后购买“睡眠课程”“睡眠药物”“心理治疗语音课程”等,被骗十几万元;还有人辗转找到“专业心理医生”,对方给出的建议是:“谈个恋爱,难受就可以抱着对方睡。”

《中国睡眠指数报告》显示,2019年,62%的90后消费者购买过褪黑素软糖,蒸汽眼罩和助眠枕头等网红助眠产品,尽管有过半消费者认为这些助眠产品没效果,但改善睡眠的需求,还是催生了巨大的市场,超过2000亿元规模的睡眠经济已经兴起。

每次失眠,张萌都会去豆瓣小组里看帖子,但她没加入任何失眠小组。性格和职业带来的严谨,让她不愿在任何公开的社交平台上透露自己私人化的一面。除了最好的几个朋友,几乎没人知道她夜晚的困境。她一方面不希望自己的迷茫和脆弱被其他人看见,另一方面觉得失眠是切身的焦虑痛苦,最亲近的人都无法体会,也不能提供帮助,“没有任何人能帮到你。”

睡觉,别看手机

山东省精神卫生中心主任医师、睡眠医学科带头人白录东见过太多睡不着的人。有个患者失眠30多年,之前没意识到“睡不着”是病,用了很多偏方,结果耽误了病情,反而失眠更严重。

国内睡眠医学发展起来也不过是上世纪80年代的事。睡眠医学涉及现代医学的多个领域。睡不好可能是生理问题,但年轻人失眠更多是心理问题,甚至是抑郁症等精神疾病的指征,并且会从精神疾病引发到身体上的病痛,出现头痛、牙痛、肌肉痛等。

《中国成人失眠诊断与治疗指南》制定了中国成年人失眠的诊断标准:入睡困难,入睡时间超过30分钟;睡眠质量下降,睡眠维持障碍,整夜觉醒次数≥2次;早醒;总睡眠时间减少,通常少于6小时。

对普通人而言,“失眠”和“疾病”之间总是隔着不确定的距离。

“如果因为失眠给白天的日常生活造成了损害和障碍,就可以去医院看看了。”白录东说,睡眠相关的日间功能损害包括疲劳或全身不适;注意力、注意维持能力或记忆力减退;学习、工作和(或)社交能力下降;情绪波动或易激惹;日间思睡;兴趣、精力减退;工作或驾驶过程中错误倾向增加;紧张、头痛、头晕,或与睡眠缺失有关的其他躯体症状;对睡眠过度关注。

9条标准基本都能卡上,但王喆还是觉得没必要去医院治疗失眠。“谁还没有压力呢?”从事电视行业的媒体人王喆说,自己陆续被失眠困扰了两年时间,“睡不好”这件事在他看来已经是“正常状态”,“我跟一些同事都这样,晚上经常通宵熬夜剪片子。”

真正令人恐惧的是“失去睡眠”背后的潜在风险。王喆说,去年他们有两个同事猝死,“都挺年轻的,我们猜是因为长期熬夜。”

除了老人生理机能退化导致的失眠,20—40岁的中青年已成为失眠人群的主流。白录东看过的患者中,30多岁的患者最多,“睡眠障碍的发生人群有特定性和倾向性,集中在工作压力大、生活节奏快的人群。老人失眠更多是生理性的,年轻人的睡眠问题集中在心理、精神上。”白录东说,高频率出差、高压工作、快节奏生活等都会导致焦虑、焦虑导致失眠。

“睡眠障碍对人造成的影响,不仅仅是睡不好。”白录东接诊过不止一例睡眠障碍导致更严重病变的患者。睡眠障碍不仅会伴随着

抑郁症等精神疾病发生,也是很多生理性疾病的诱因,简言之,出现睡眠障碍的人很容易产生心理疾病和生理疾病。

即便是作为业内最有名的医生之一,白录东也无法提供一个普适性的治疗方案,但他强调,褪黑素绝不是可以自助购买、治疗失眠的良药。白录东说,一般老年人会出现褪黑素分泌不足的情况,年轻人因压力等导致的失眠,服用褪黑素不仅没效果,甚至会影响自身激素分泌,效果可能会适得其反。

不过,对年轻人来说,有一条原则也许能有所帮助:睡前少玩手机,少用电子产品。

“现在年轻人为什么睡不着了?其实手机的影响很大。长时间看手机会影响睡眠。”白录东说,想要晚上能睡着,首先从放下手机开始。放下手机,试着调整作息、饮食习惯、工作时间及强度,也许是夜晚安眠的第一步。

战胜失眠

失眠是可以战胜的。1987年出生的孙倩,去年春天从苏州辞职回到老家济南,原因是父亲摔倒引发了中风,母亲身体不好照顾不了。父母日渐老去,自己是独生女,除了回来,孙倩没有别的选择。回济南后要照顾父亲,孙倩没找到时间宽松、合适的工作。2016年,孙倩贷款在济南买了房,每月要还3800元的房贷。一方面是流水的开支,一方面没有收入,孙倩陷入了深深的焦虑,随之而来的就是夜夜失眠。

“失眠有半年多吧,开始是不能睡,因为晚上要照顾我爸。后来就是睡不着了,睁着眼到天亮,早上起来眼袋都要耷拉到下巴了。”孙倩说,自己上网查了很多关于失眠的治疗方法,后来发现哪一种都无法治疗自己,“我这属于独生女引发的失眠,治不了,也治不好。”

辗转思考多日后,孙倩把房子挂上了中介平台。曾经自己努力买房的动力就是“远离吵架的父母,独立生活”,但回到济南跟父母一起住的日子里,孙倩找到了“妥协式平衡”:很多事情自己无法解决,那就干脆不要解决。

她也渐渐理解了父母:社会节奏太快,他们跟不上。不管是眼界还是行动力,父母一辈的知识储备无法满足当代的社会。

“就得自己想开,找到原因,要调整自己,规律作息,好好吃饭,早点睡觉。”孙倩说,意识到必须自我调整的那段时间,她尽量严格保证自己的作息,同时减少上网时间,每天保证一个小时的运动。“当时的状态,就有点像自己去拉水里的自己。”如今,父亲的情况已经好了很多,孙倩说等卖了房子就出去工作,然后再买套小房子。虽然父母总是催婚,但她最庆幸的是没有结婚,否则老人的压力和孩子的压力加在一起,恐怕自己不能承受。

更多人战胜了失眠。从读高一到整个大学都在失眠的小希,通过吃药和心理咨询走出了失眠,发帖告诉小组其他人,一定要把失眠当成疾病积极治疗;有5年失眠经历的小森,在经历求医问药、惊慌焦虑后,通过跑步走出了阴影;有人在“不再注意睡眠”后,反而能够安然入睡;还有一些人在经历了失眠后,组织起“早睡集中营”,共同监督早睡,通过调节生物钟缓解失眠……

互助和自救,努力和改变。和失眠的理由一样,有多少种失眠原因,就有多少种治失眠的方法。

采访结束后,张萌发给记者一句伏尔泰的话:上帝为了补偿人间诸般烦恼事,给了人类希望和睡眠。她说,自己准备休假,趁着春和景明,带父母一起出去走走。她已经两年没休过年假,换个环境不一定能直接改善睡眠,但是能改变自己的状态和心情,“总在负面的情绪中,就一直走不出来。我先强迫自己走出来,这是改变的第一步。”