

白天没精神 晚上睡不着

别再让“晚睡拖延症”绑架了你的睡眠

全媒体记者 余依萍

“有点困了,可是明天不用早起,还能再玩会儿手机。”

“看完这部电视剧再睡好了,也就剩下3集了……”

“反正已经过12点了,索性凑个整,凌晨一点再睡吧。”

……

“一到晚上不舍得睡”是当代很多年轻人的生活写实,“熬夜一时爽,一直熬夜一直爽”也成为很多熬夜族的自我调侃。可是,每当第二天顶着睁不开的眼皮打不完的哈欠时,不少人开始默默地发起一波灵魂拷问——为什么拖延着不早点睡?!

为什么就是拖延着不肯睡觉呢?采访中,大家的回答五花八门。心理专家则表示,睡眠拖延的背后,不可忽视其有着复杂的心理成因,若不及时调整,不仅会对身体带来极大损害,还会构成亚健康的人格特征。



图片来源于网络

夜深人静更有灵感,把工作留在晚上

凌晨十二点一到,原本迷迷糊糊玩手机的小文(化名)一下子清醒了起来。

瞥了眼不远处处于打开状态的Word界面,想到还没修改完的论文,一阵愧疚缠上了心头,冲淡了手机带给他的无限欢乐,这种不正常的状态几乎成了他一个月以来的日常。

于是,夜半时分,为了追赶进度而昼夜颠倒,也成了小文作息的常态。他笑称,真是应了那个段子:“搞学术不是靠灵感,靠的是碌碌无为的白天引发的愧疚心。”

小文一边懊悔自己白天睡不醒一边熬夜赶论文,却又放任自己陷入新一轮的恶性循

环。逐渐模糊的视野、日益加重的黑眼圈,每况愈下的身体素质都在不断提醒他“别熬夜啦,身体吃不消的”,熬夜的坏处他都知道,可又有什么用呢?

一直以来,小文都没有思考为什么自己会陷入这种“白天睡不醒,晚上睡不着”的病态作息之中。直到看到《都挺好》中苏明玉在自家床上无法入睡,却能在吵闹的餐厅沙发上或是狭窄的浴缸里一秒入眠,小文突然意识到,自己这种状况可能和她类似,只不过苏明玉是心理生理性失眠,而自己是因为焦虑和愧疚。

夜晚入睡,意味着和“今天”作别,迎接新的一年。辞别

迎新本是愉快的事,可是当拖延成为习惯,“碌碌无为日复一日”时,早睡就成了一种折磨。“一想到自己白天还有好多事没做完,我就愧疚不已,恨不得将眨眼即逝的夜晚当成一天来过。可在白天就不同了,大脑会暗示我:好困啊,毕竟是大白天,我就眯一下,绝不多睡,使得昼夜颠倒……”这样的恶性循环几乎将小文的日常搅得一团糟。计划一再被打乱,身体承受能力也几乎到达了临界,因为一再拖延,所以日益焦虑;因为焦虑,所以频繁熬夜;因为熬夜,所以效率越来越低;因为效率低下,所以加剧了拖延……

咨询师观点

如何打破晚睡拖延的魔咒?

当下,城市生活节奏快,生存压力大。大家都知道“熬夜”有种种危害,但它依然成为了一个普遍的社会现象。有人被“熬夜等于成功”的毒鸡汤蛊惑,有人陷入了“低效—夜战”的恶性循环,有人却只是因为一份空洞的罪恶感,不愿就这样在寂寂深夜中结束这一天。再聊一会儿就睡,再玩一把就睡……后来就觉得很“不熬夜,怎么可能?”

义乌市城市有爱公益慈善志愿者协会副秘书长、国家三级心理咨询师贾春梅分析,“熬夜”人群可分为两种情况:一种是“被动”熬夜。由于社会竞争激烈,有些人或部分工作岗位确实需要承受极大的工作压力,超负荷的工作量占用了人们晚上的睡眠时间,从而导致其晚睡。另外一种则是“主动”熬夜。这是由于自身的自控力不足导致的,如有些人有严重的“拖延症”,在工作中抱着“不到最后一刻绝不放手”的想法;有些人则是沉迷在游戏、视频中无法自拔,在心理上放任、放纵自己的行为。

对于第一种“被动”熬夜的人们,建议要多关注自身的身体健康状况,平时多做一些简单的体育锻炼,不断增强自身体质,同时需合理膳食,每天保证自己有充足的营养。毕竟“身体是革命的本钱”,千万不要拿自己的健康去换取金钱或事业。而对于那些选择“主动”熬夜的人们,主要是在思想上有一个认知:熬夜,不仅会影响你的身体健康,还会让自己失去对生命的掌控感。

生活中,我们可以通过一些简单轻松的训练来提高自身的自控力,找回对身体的掌控感。每天晚上九点到十点,可以做些简单的运动,或看看心灵类书籍,或听听放松的音乐……这些事情都是在暗示自己的身体可以休息了。同时,给自己设立一个“睡眠窗口期”,用时间范围来代替严格时间点,让睡眠计划更有弹性。比如可以告诉自己在10点至11点之间关灯睡觉,而不是把睡觉时间具体到10点10分。

心理学家理查德·布罗提出的刺激控制疗法,在告别熬夜上也可以有所帮助。睡眠拖延者可以加强床与睡觉的关系,减少床和其他事情的关联。也就是说,我们可以尽可能地减少在床上玩电脑、玩手机等。久而久之,在我们的大脑中,床和睡觉之间的关联就会更紧密。当我们躺在床上时,大脑想到其他事情的可能性也会减少,从而降低了入睡的难度。

从某种程度上说,人们熬夜也是弥补空虚的方式之一。特别是如果白天的工作或学习没有带给我们充实感和成就感的时候,对弥补空虚的需求会更加强烈,出现明明能睡却睡不着。

“不想就这样结束今天,不想面对同样无趣的明天”是许多睡眠拖延者的心理写照。正因如此,这种想要弥补空虚的心理需求使得我们总觉得“我一定要再做一些什么”。但真相却是,熬夜刷微博、刷抖音、看剧等等并没有让我们的人生因此变得更加充实。相反地,却消耗了我们自己,同时制造了新的空虚。

其实,我们会感到空虚往往还有一个重要原因:缺少目标感。《荷马史诗》里说道:如果今天的你还没有任何目标,那么明天的清晨,你用什么理由把自己叫醒呢?缺什么补什么,既然缺少了目标,那我们不妨给生活设置一些日常小目标。当我们达成一个又一个小目标时,充实感和成就感也会自然而然地产生。



白天工作节奏紧张,晚上才有空放松

“夜太美,总有人黑着眼睛熬着夜。”熬夜,却总在不知不觉间偷走你的时间。

咖喱(化名)是一名小学英语老师,身兼班主任。上课、组织活动、批改作业,中午还要照看孩子,她表示,从踏进校门的那一刻起,就有忙不完的事。白天没有空闲时间,只有晚上休息娱乐。追追剧、逛逛淘宝、刷刷朋友圈,不知不觉就过了12点。

咖喱的说法引起不少白领共鸣,不少上班族都表示,白天工作节奏很紧张,于是到了晚上就想休闲娱乐下,不小心就容易造成晚睡。

很多个夜晚,到了十点的时候,心想十点半睡觉。十点半的时候,又决定十一点再睡。十一点了,困意全无,翻来覆去睡不着,拿起来手机,这一刷,又是半个小时。咖喱告诉自己,不能再玩了,

可是大脑还是被整点效应操控着。

“可能就是那种想把白天的时间赚回来的感觉吧!”咖喱说,在学校里,感觉自己很多时候都是被动的,像颗螺丝钉一样,自己可控的事情很少。只有回到家,才是自己的天地。因此,她无意识地压缩入睡时间,想多做点自己爱做的事情,但没想到成了一种习惯性强迫。

都不信奉主流价值观,但是骨子里却是个非常传统的人,她开始焦虑,想换工作,一宿宿在网络上搜职场文章看。加上感情受挫,小崔将全部力气都投入到个人建设上,她要创业,变得更加优秀,看每篇公众号都琢磨自己能不能干。看着平台上各种推荐理财的课堂,她毫不犹豫地买下课程,进了交流群“补课”,最终发现自己不过是吃一些鸡汤文洗脑了。

“想太多,越想越焦虑。今天好像又是一事无成的一天,陷入无尽的沮丧黑洞中。哪有

心情睡觉呢。”就这样,她每天睁眼到夜里三点,心跳加速,想立刻从床上蹦起来学习或是创业。第二天脑袋一困,晚上躺在床上哭。

小崔甚至一度觉得睡觉是罪恶。现在她依然在严重失眠,生活按部就班,身体用大把地脱发表示抗议,她试过吃药。吃安眠药第二天会头疼,吃褪黑素能睡着但睡得浅。小崔陷入两难境地:吃安眠药能按时上班,但无法认真投入工作;吃褪黑素身体会舒服,但还是睡不够。

全媒体记者 余依萍

“我的儿子条件很好,可是今年已经35岁了,还奔波在相亲的路上,和女孩子没接触几天,又没下文了。”这些年,小文(化名)的母亲因为儿子的婚事大事犯愁。

说起小文的条件,周边人人都竖起大拇指:大学本科毕业,义乌本地人,1.75米的个子,长相英俊,自己名下已经有了3套房子,年收入60万以上。因为他的条件很好,很多亲朋好友为他张罗对象,但是,就算已经交往了一段时间,他也会无情地“分手”。小文总觉得,只有优秀的女人才配得上他,所以,他对于另一半的选择上,似乎要比其他男人苛刻了一些,只是,他的要求过了头,成了挑剔。

曾经交往的一个女孩,在市区某学校工作,家庭条件很好,素质也较高,双方父母都看很好,按说是可以谈婚论嫁了。可是,有一次他们吃完饭回来,男孩就提出了分手,理由是女孩吃饭时菜点的太多,他觉得女孩不节俭,不适合过日子。还有一个女孩,因为过节问他要礼物,他立马就翻脸。

这6年来,小文不停地在相亲,又不停地分手,他相亲几十次,遇到过很多好姑娘,也经历过很多奇葩的经历,但不管好坏,结果都是不了了之。有好几次都已经谈婚论嫁,可他总能找出对方的小小瑕疵,作为分手的理由。“哪里有完人啊?儿子这么挑不是病啊……”小文母亲非常焦虑,而且每当看到同龄人都抱孙子了,她和老伴更是羡慕得要死。

小文母亲回忆,6年前,小文曾交往过一个外地的女朋友,当时小文的事业正在上升期,加上父母反对他娶一个外地的女子,交往3年的情侣最终不欢而散,该女子离开前转走了小文银行卡里的所有钱,这对他打击很大。之后,小文消沉了很长一段时间,用他的话说,“不再相信爱情了。”

后来,小文一直都忙于工作,然而对于相亲,他又有着强烈的偏见。“没有其他感情基础,两个不认识的陌生异性,从认识的开始就要背负着以后一起生活的状态去相处,这还叫恋爱吗?”在他看来,相亲的双方就像是商品一样,贴上学历、工作、收入、家庭背景等各类标签,就像在超市挑商品,这个不行换一个。这不像是充满未知和冲动的心灵触动,却更像是一场交易。第一面“陌生人”,第二面“女朋友”,这种爱情也来得太随意。

“我们那个时代都是这样过来的啊,到后来都是搭伙过日子,还是知根知底好。”母亲总是这样安慰小文。

不得不承认,小文心里一直有个完美的女人形象,就是那种上得厅堂下得厨房的女人,可是他遇见的那几个女人,不是这里欠缺就是那里欠缺,总是有他不满意的地方,小文又是个不肯将就的男人,他心想,怎么能对自己的终身大事不负责任呢,他一定不会将就的,他执意要找到那个心中的完美女人,找不到,他就一直等到找到为止。

记者手记 >>>

婚姻是人生中最大的一次选择,都说男怕入错行,女怕嫁错郎。实际上,有些男人在选择伴侣的时候是非常谨慎的,甚至到了挑剔的程度,他们按照心中想象的完美形象,跟现实中的人物进行对照。

可是,想象毕竟是想象,人无完人,当一个人的缺点逐渐显露的时候,他会发现,他幻想的人或许根本就不存在,都是存在着各种各样的缺点,如果对于缺点无法包容,那么他的这种挑剔,会使他很难找到那个与他一起携手的人。一味地去挑剔对方,一定不会找到心中合适的人,因为人原本就没有完美的,如果不能包容对方身上的缺点,那就只能过将就的婚姻,在这种“不满意”中将就下去。

《世界上最伟大的父亲》里说,“曾以为世界上最糟糕的事,就是孤独终老,其实不是,最糟糕的事是与那些让你感到孤独的人一起终老。”虽然人生短暂,灾难莫测,但希望所有人都能找到最合适的归宿。

心理答疑

26岁的儿子不“上进” 父母如何与他沟通?

问:我儿子26岁了,性格内向,一整天闷闷不乐的样子,不交女朋友,也不爱和我们父母沟通。学校毕业后他一直没好好上班,总是上班几个月就休息,不久前他又不去上班了,天天待在家里玩手机、打游戏。有时我们看下去,批评他几句,他就把门反锁,叫他吃饭也不出来。而且几天都不再搭理我们,我叫儿子去看心理咨询师,他却说自己没病,我真不知道该怎么办?

心理咨询师答:26岁的成年人本应为自己的生活负责,现在却成了父母为他负责,操心他谈恋爱的事,上班的事,生活的事,更操心他的心理健康问题和心情状态。我理解你们现在急于改变儿子的迫切,因为他现在的状态的确让你们担心。有没有这样一种可能,正因为你们凡事替他担心着,所以他自己就失去了为自己担心的机会?如果原来对儿子的教育和沟通方式不起作用,或许我们可以尝试换一种思路:把“改变他”换成“倾听他”,从“为他负责”变成“他为自己负责”。