

# 深夜，和自己的失眠谈一谈

产品名称	深夜，和自己的失眠谈一谈
公司名称	厦门市爱恩信息科技有限公司
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	厦门 厦门市台湾街新景天湖广场1号楼149号1001
联系电话	0592-5592018 18030308572

## 产品详情

一天晚上，因为好多的无望、绝望又幻想抱有希望，好多的想要做个决定，却无法下定那个决心，好多的委屈伤心深埋在身体里某个部分，于是纠结、焦虑，种种无法逃避却又习惯了要逃开，就这样，失眠了。睡不着，该怎么办呢？亲爱的你们，是不是也常常或者偶而，会经历这种夜深人静，众人皆睡我独醒的难熬呢？让我们难受的，常常不是失眠本身，不是睡不着本身，而是清醒而又迷惘的自己，被那很多种不同的力量撕扯着，倘若一个原本就习惯半夜两三点再睡的人，会被这所谓的失眠困扰吗？我是一个完美主义者，既不想靠药物来帮助睡眠，因为害怕药物依赖，也不想沉溺在网络或电视里来耗尽精力，因为害怕伤眼睛。所以我选择在失眠的夜里，借助它来成长自己的心灵。是什么使我们无法入眠？也许是对工作未完成的担心，也许是对即将到来的某个结果的无法把握而产生的焦虑，也许是对某个人的思念和抱怨无法抒发，也许，仅仅是下午的一杯浓茶活跃了神经。本来就心有挂碍，再加上睡不着，和对睡不着这件事的着急，整个人如困牢笼，似乎无论如何都难以摆脱那窒息的感觉。越想要急着摆脱一个情境，却越是受到一个情境的干扰，这种感觉是不是太熟悉了？太想睡着，太排斥或夸大失眠的危害。使得神经系统不松弛。而神经系统紧绷的人，是难以睡着的。一天到晚都想着睡眠，许多关注心理的朋友，很容易知道这一点，也爱听“顺其自然、你本来没有失眠”一类的话，可当睡眠成为最严重最关注的问题时，看到床就惆怅、紧张。到爱恩心理咨询中心解决失眠困扰的苏先生说，只要我睡眠好了，我啥都能接受。实际上未必，每个人在生活中或多或少地都会遇到一些困惑的事情，为之失眠是正常的现象。所以当失眠出现时，越是在意的人，越是努力克服，精神越紧张，神经就越兴奋，而一兴奋你又怎么会睡得着呢？所以正确的态度就是要以平静的心态对待失眠，接受失眠，甚至是享受失眠，不去管它，不把它当作个问题，换个心态想想，既然精神这么好，不如干点啥吧？现代人常常埋怨时间不够，事情太多，失眠的人不是比其他人又多出了好多时间来了吗？不过偶尔会遇到的难题是，睡不着却不知道干啥，啥也不想干，就是陷在自己头脑里的故事里，想想这个不如意，想想那个不顺利，想得自己满心憋屈。这个时候，对我而言，最好的方法就是，把注意力放到自己的身体和呼吸上。然后默默问自己：你怎么了？难受吗？我该怎么帮你？这是一个和自己身体及心灵的对话，不需要用力给出一个答案，只是向自己的内在发出温柔的询问和邀请，邀请那些困扰你的东西，从无意识浮现到意识层面。你的内在也许会告诉你它很烦，它也不知道自己怎么了。不管它的答案是什么，你只是看着，听着，陪伴着，就能释放掉一些压抑的情绪，打通能量的郁结。随着你把关注放在陪伴和聆听这个自己上，失眠就偷偷地闪到一旁了，说不定，这个睡不着的夜晚，反而成为了你探索自己心灵花园的美好时刻。