

夜深人静时,总有人数绵羊、数星星,用尽各种招数与失眠进行对抗;却同时还活跃着这样一群人,他们高唱:“我不想我不想不想睡觉”,或是在各大论坛里灌水,或是看电影玩游戏,与周公对抗。每当早晨的闹钟催命般响起时,这些人也对自己的晚睡恶习深恶痛绝。但当夜幕再次降临,他们却依然无法自制地晚睡、晚睡、再晚睡。

越夜越兴奋,你有“晚睡强迫症”吗?

来源:龙都社区 http://bbs.zhld.com/

发帖缘起

茅山道士: 早晨7点30分,刺耳的闹铃声在耳边响起,这已经是闹钟第三次催命了。我再次按下闹钟,但也必须起床了。不能再赖了,再赖这个月奖金就该扣没了。

眼睛实在睁不开,我暗暗发誓,今天晚上一定要早点睡觉。我已经记不清这是第几次发过这样的誓了。

有位朋友是医生,他说,我这是晚睡强迫症,是强迫性神经官能症的一个分支。更具体地说,患有此症的人总是被一种强迫思维所困扰,无法入睡。同时晚睡强迫症也是睡眠障碍的一种,从健康角度讲,是一种不折不扣的健康冒险。晚睡强迫症在心理学上是“拖延症”的一种,过于执着、担心、抵触心理等都是诱因,可能会反映到生活其他方面。

你有晚睡强迫症吗?

网友热议

五谷轮回之所:我还真有这症状!不过还不算太严重。每天晚上十二点半之前是睡不着的,躺床上也是耗着。原来这个叫晚睡强迫症啊?是不是属于精神疾病的范畴呢?

多瑙河边的风:我也是一名“患者”。

冷酷到底啦:有这种情况的人不少啊!我也算一个。

或者:对于早睡这件事,我真的无能无力。不管白天怎么累,只有到了凌晨一两点,我才睡得着。我也不知道什么时候染上的这个毛病,总想改,可总也改不了。

柒小:我每天下午六点半下班回家,有时候回家自己做饭,有时就直接在外面吃点,反正不管怎么吃,吃过晚饭总要八点多了。天气好的话,在外面散散步,顺便买点水果、牛奶回家;天气不好就直接窝在家里看电视。过了十点,洗澡,钻进被窝,然后就一边看电视,一边打开电脑上网玩游戏。转眼就过十二点,电视里开始播放起无聊的购物节目,我却玩得正酣,手中的鼠标总是不由自主再次点击“游戏开始”。

最近,晚睡习惯有愈演愈烈的趋势,睡觉时间已经从最初的十二点多,逐步变成一点,有时甚至熬到将近两点。

风之乐章:我也是这样的,即便晚上没什么事干,也会玩玩小游戏,看看电影……不熬到一点多,很难入睡。

碧螺春:坏了!我的强迫症还挺厉害!这该怎么治啊?

水煮肉片:我也有点轻微程度

的晚睡强迫症。造成这种情况,通常有两种原因:一是对白天生活的无声抗议。晚睡族往往是白天劳累了一天,压力很大,到了晚上需要依靠亢奋去除心理上的疲惫才能入睡。这类人多会沉溺在网络上,观看网络视频、泡论坛、聊天、流连夜店,或是在快节奏的强劲音乐中疏散压力。二是对睡眠的认识形成了习惯性误区。强迫性晚睡与失眠有本质区别。失眠是想睡睡不着,强迫性晚睡则是逼着自己保持清醒。通常情况下强迫性晚睡者并非被生理逼迫而是一种心理需要。做事情一定要等到夜深人静时,比如收拾房间、看杂志、写文章等。

东厂曹厂长:晚睡仅仅是因为自我约束能力差吗?我觉得不尽然。我也不想晚睡的。整天没完没了地加班,老板一句轻描淡写的话就可以推翻之前几天的努力。但面

造成皮肤水分流失,容易导致皱纹出现、皮肤暗淡、暗疮、黑眼圈等,尤其是上完妆后情况会更糟,妆很难化均匀。

“男靠吃,女靠睡”,女孩美美的皮肤是睡出来的。在得不到充足睡眠的情况下,皮肤会出现水分和养分的过度流失。

单飞雁:学习了,我好像有初期症状,看来要及时纠正。谢谢楼主提醒!

诺言:其实所谓“晚睡强迫症”就是晚上不睡早上不起。你要知道,究竟是什么导致晚睡强迫症?晚睡的时间你都在干什么?

茅山道士:我的症状正在逐渐改善。原来基本上都凌晨1点多睡,现在固定到1点左右了。我想,慢慢地,变成12点半,再变成12点,再变成11点多……总会恢复正常的!



晚睡强迫症的典型症状:不肯睡觉。(资料图片)

网友支招

圈圈叉叉:美国国家健康研究中心的最新研究成果表明:熬夜是人们向自己的健康赎债的一种“赌博”行为,筹码就是“睡眠”。

心理学专家也认为,睡眠是仅次于健康饮食和体育锻炼的一项直接影响人健康和长寿的因素。多睡一小时,你得到的不只是工作时更加充沛的精力,还有可能挽救了自己的生命。

研究生物节奏的专家认为,睡眠不足的影响会累积起来,最终严重危害健康,甚至像肥胖症、癌症等都与熬夜有关。有关专家对长期熬夜的人和坚持早睡早起的人进行对照研究,发现长期熬夜的人更易遭受癌症侵袭。熬夜使睡眠规律发生紊乱,影响细胞正常分裂,从

而导致细胞突变,产生癌细胞。

睡眠专家认为:睡眠是新陈代谢活动中重要的生理过程,没有睡眠就没有健康。睡眠不足,不但身体消耗得不到补充,而且由于激素合成不足,会造成体内环境失调。

综上所述,有些事情必须及时做,才能治好“晚睡强迫症”。

帆布鞋:强迫症是你脑部的问题,绝不是一两天能解决的,你需要长达几个月的时间去努力认识和面对它。

可以试着将注意力转移开,即使是几分钟也行。首先选择某些特定的行为来取代强迫性不睡,例如喝杯热牛奶,洗个热水澡,点一些助眠的香薰……任何能帮助你睡觉的事情都可以。当大脑再次提醒你“现在不能睡”时,不要陷入习惯性的思考,必须告诉自己:“我的强迫症又犯了,我必须做其他的事。”

急,需要时间慢慢巩固效果。

纠结:心理专家指出,患有晚睡强迫症的人性格中容易有拖延的一面,不自觉地在工作、学习中形成拖拖拉拉的习惯,不到最后一刻不完成任务,面对压力形成“拖”的解决办法。此外还有过于执着、敏感的心理。如果这些性格长期存在就会构成亚健康的人格特征。

“晚睡强迫症”人群切不可掉以轻心,任自己的晚睡症状蔓延。克服现状的关键是自己要下定摆脱惯性的决心。同时,行动力也至关重要,不要总是抱着想法而不去实现,一旦决定就努力付诸行动。虽然一开始会很难扭转,但一旦习惯就觉得其实行动起来比拖延要轻松很多。

建议患有严重晚睡强迫症的人及时咨询求诊,可尽快杜绝睡眠问题带来的严重后果。

【相关链接】

请看以下现象,如果你的回答YES多于NO,那么你就有晚睡强迫症;如果90%都回答YES,那么你的晚睡强迫症非常严重!需要谨慎!

1.每天都非常辛苦。无论是上学还是上班。总之白天忙碌的生活几乎让你没有时间做自己的事情,更没有时间娱乐和休息。

2.很多时候,只要一闭眼就能睡着的感觉随时围绕着你,挥之不去。

3.黑眼圈明显或者眼中总是布满血丝,不时时打哈欠。

4.白天经常喝咖啡之类的东西提神。

5.晚上回家后,困倦感变成了亢奋,开始上网,看小说、看电影、玩游戏或者聊天。总是想着“下一局就是最后一局”或者想着“看完这点就睡觉”,结果每次都食言。

6.每天都睡得非常晚。第二天起床的时候对昨天熬夜的行为后悔得不得了,但晚上回家依然熬夜到凌晨。

7.回家后尤其是睡觉前,甚至躺在床上时会辗转反侧,认为“还有好多事情没做,就这么睡觉太可惜了”或者“现在就睡觉还太早,太浪费时间了,不如先做点什么吧”之类的想法。

8.认为自己在深夜的时候头脑异常清醒,思路清晰,做任何事情都能达到“灵感爆发”的程度。

9.经常凌晨睡觉,偶尔有一天早早地躺在床上就会胡思乱想睡不着,然后无法克制自己“想要和平时一样做些什么”的冲动。

10.很多事情明明可以白天做,却偏要留到晚上去做,认为“白天有白天的工作和事情,晚上才是做这些的时候”。



网上吹风

酒店锅炉噪音大

锦绣春天:我们是锦绣春天的一号楼的三十户业主,我们要反映一个问题:锦绣花园大酒店燃气锅炉的鼓风机噪音实在太响了,我们把玻璃加了双层也挡不住噪音。尤其是夜深时显得更响,闹得我们晚上都睡不着觉,我们已向该酒店反映了好几次,都没有结果。希望他们能够重视一下,给鼓风机加个消音器(听说费用很少的)。作为一个有责任心的企业,应该照顾一下邻居的感受。也希望有关部门重视一下,为人民群众解决难题。

长青街城管大行动

明晴:6月11日上午,城管局集中了百余名队员,在长青街开展了一次彻底的强拆违章建筑的行动。短短两个小时内,该街东侧大量违章建筑被挖掘机摧毁,放眼望去,遍地瓦砾。临街的违章商户们大呼倒霉;周围群众却不断叫好,表示支持。小小的长青街,被这些违章建筑占去了大部分人行道,早该处理了!

河西朱庄居民为用电犯愁

群众监督:一到夏天,我们这些市区河西朱庄的居民便为用电犯愁:电压低得连照明用的电棒管都不亮,无奈之下只能换上白炽灯泡,屋里忽明忽暗,一副摇摇欲坠的样子。空调启动起来,光转圈不制冷。家里的电器没有能正常工作的。相关部门关注一下吧!不能再让我们年年夏天都苦熬了。

不能忍受的污染

斗争:很久以来,每到晚间九点半左右,市区秦岭路和大昊路路口东南方向,就会飘来臭鸡蛋味道的恶臭,这气味非常浓烈,持续很长时间。熏得周围居民恶心想吐,大热天不敢开窗,居民们骂声一片。希望有关部门重视起来,一查到底!

(以上内容摘自中华龙都网龙都社区、市民吹风栏目,为网友言论,不代表本网观点。)



网络直通

毕业生晒四年车票引网友围观

近日,网友“淡溪”在某网站上晒出大学四年的火车票。每年的寒暑假,他都是坐着火车从郑州到天津的。这个车票帖迅速引起围观。许多网友除了赞叹帖主竟保存这么多火车票外,更多的则是感叹“即将毕业了”。

网友“暗夜风”称,每天都能看到两三人抱成一团哭成一片的场景,有同学为了不让毕业那么伤感,在学校的林荫小道中拉上横幅:“轻轻的,我走了,正如我轻轻地来,不带走一个女孩!”写着诸如此类搞笑的语句,让人觉得既搞笑又难受。

网友“小小梦”跟贴说,毕业了,那些放肆的、荒唐的、无比快乐的时光将要一去不复返了,那种无忧无虑的幸福生活以后也不会再有了,留下的只有那些校园各处的照片和几十张火车票证明着曾经的拥有。

不好意思当面说“爱你”

网友发帖祝福父亲节

父亲节就要到了,不少人不好意思当面对爸爸说声“我爱你”,于是选择在网上留下对爸爸的深情。某网站上有关父亲节的帖子已经接近4万个。

网友“爱跳舞的丫头”说,自己不在父亲身边,准备父亲节当天给父亲寄一份礼物,希望网友们都能在帖子里写下对父亲的祝福。一时间跟帖不断。网友“请你相约奈何桥”说,爸爸,您辛苦了!时间虽然会在您的脸上留下痕迹,但是您在我的心里永远年轻!

除了网上表达祝福,还有不少网友在讨论怎么给父亲送礼物,从打火机、服装到茶具。很多人都表示,那天不管如何,一定要给父亲一个惊喜。

(本栏信息均由编辑摘编)

轩庄行有感

龙都网友:指尖上的孤寂

我想,世间大约人人心中都有这样的一方净土、一个田园或者一个梦吧。仍然记得中学课本上“采菊东篱下,悠然见南山”的意境。也许是在城市中沾染了太多的世俗,也许喧嚣的事务太繁杂,一种返璞归真的情怀就成了一个萦绕不散的梦。世人渴求走进自然,感受自然,融入自然,所以才有那么多的人不辞辛苦地走进自然,去感悟纯真天地的灵性。

很多时候,自然的风景离我们太远,所以在钢筋混凝土的城市里,我们的梦越做越多,这种期盼也就越来越多。

参观了太康的轩庄,在内心涌动的就是在空气新鲜的农村里盖

上两间充满温馨的小屋,几亩薄田,相夫教子。有犬吠声、鸡鸣声,远离世俗的烦恼,无丝竹之乱耳,无案牍之劳形。这样的环境,颇能给自己一片宁静,好像是行走在沙漠里的人看到了一片绿洲。这种清新的感觉,是轩庄留给我最美的印象。



龙都网谈

博主:鸡皮小队长
发布时间:2011-05-28
博客地址:http://3215825.qzone.qq.com

闲来无事,网店逛逛,看到半价的冰淇淋,惹得我垂涎欲滴,突然想起数九隆冬和大学舍友们大吃冰淇淋的幸福时光。

那个时候,想改善生活,学校门口的大盘鸡就是首选目标,足够让你大快朵颐;但如果想要点小资情调又不至于太破费,那就非买冰淇淋不可了。乌鲁木齐的冬天是不需要冰柜的,室外温度足矣。学校门口总有一两个小贩拉着一车各种各样的冰淇淋,任你挑选。买上两大桶冰淇淋,一桶

冰淇淋遥想

牛奶的,另一桶肯定得是巧克力的,兴冲冲地提回宿舍。宿舍里有暖气,如果舍友们都还没回来,就把冰淇淋挂在阳台的窗户外面冻着。一个人等啊等,等啊等……终于,下课了!大家都回来了!就幸福地开始吃。

圣诞过后的元旦小长假,几个离家远的人没办法回家,就围着个小火锅,提着酒瓶子,对着火锅侃大山,对酒瓶子吹,对着相机做各种鬼脸……电脑里还保留着当时的视频和照片,这样单纯又幸福的生活一去不复返了。

毕业让我开始变得更实际;工作,结婚,生子,像别人一样生活,走一条别人都在走的老路。

周口的冬天不是太冷,但当时

还是男友的老公压根儿就没有冬天送我一盒冰淇淋的浪漫想法。于是,这个愿望就一直压在心底。

自从有了小宝宝,整个心思都在她身上了。即便是到了现在这样炎热的麦收季节,吃冰淇淋的欲望也抛在脑后了。



博文一览

画说周口



人潮人海 摄



段大眼 摄



深海飞鱼 摄



论坛通行 摄