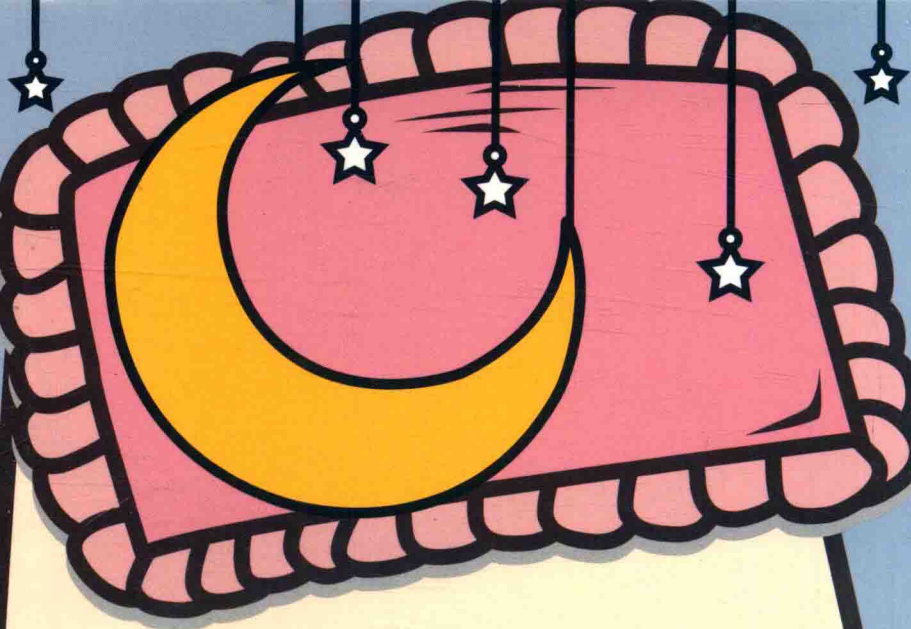




First Steps through Insomnia

如何摆脱 失眠困扰

Simon Atkins

西蒙·阿特金斯 著 沈健文 译

• • • • •
速成手册系列

First Steps through Insomnia

如何摆脱 失眠困扰

Simon Atkins

西蒙阿特金斯 著 沈健文 译

图书在版编目(CIP)数据

如何摆脱失眠困扰 / (英)西蒙·阿特金斯 著;沈健文 译. --上海:华东师范大学出版社,2017.2

(速成手册系列)

ISBN 978-7-5675-5716-1

I. ①如… II. ①西… ②沈… III. ①失眠-防治 IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 224843 号

如何摆脱失眠困扰

著 者 (英)西蒙·阿特金斯

译 者 沈健文

责任编辑 徐海晴

封面设计 吴元瑛

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537

门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海盛隆印务有限公司

开 本 787×1092 1/32

印 张 3.75

字 数 26千字

版 次 2017 年 2 月第 1 版

印 次 2017 年 2 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5675-5716-1/G.9838

定 价 18.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

编者的话

现代生活的八大病症：焦虑、失眠、抑郁、肥胖、赌博、酗酒、烟瘾、以及婚姻的失败。这种“现代病”有时会困扰你一时，如果不能及时克服的话，甚至会困扰你一生。归纳这些“现代病”的基本征兆如下：

——嫌自己太胖，尝试各种减肥方法都没有效果。

——明知抽烟有害，想戒，但不能坚持，一次次功亏一篑。

——嗜酒如命，想要戒酒，又无力抵挡酒精的诱惑，

最终走上酗酒之路,无法自拔。

——沉迷于赌博,屡输屡赌,深陷其中,欲罢不能。

——当失眠成为一种习惯,白天无精打彩,入夜辗转反侧,睡梦成了一种奢求。

——一段失败的婚姻,令你茫然失措,不知道如何直面今后的生活。

——在日常生活工作中,一种无名的焦虑感始终伴随而至,让你身心疲惫,不堪重负。

——无论是成功或挫折,荣耀或压力,都会让你步入抑郁的泥沼,一旦深陷,找不到摆脱痛苦的出路,有一种不可救药之感。

无论你遇到了上述哪种问题,相信它都已经在无形中对你的生活造成了不同程度的消极影响。如果你已下定决心去克服,但又苦于找不到正确且有效的方法,那么这套“速成手册系列”丛书就是专门为你而量身定制的。

本套丛书共包含八本小册子,分别为《如何迈出减肥第一步》、《如何迈出戒烟第一步》、《如何迈出戒酒第一步》、《如何迈出戒赌第一步》、《如何摆脱失眠困扰》、《如

何走出分手阴影》、《如何消除焦虑困扰》,以及《如何克服抑郁困扰》。撰写这些小册子的作者均为来自各个相关领域的实干型专家,其中包括专职的心理学家、著名医生等各行业拥有广泛知名度的成功人士,他们中亦不乏有人曾亲身经历上述困境,一度挣扎在无尽的黑暗中,找不到方向,但最终凭借自身的努力和毅力,战胜了“病魔”,重新收获了美好的生活。他们将自己一路走来的体验和经历写入书中,以感同身受的言语,为深受同样问题困扰的读者提供兼具专业性与实用性的指导意见,相信作为读者的你在阅读这本小册子的时候,不仅可以看到自己的影子,同时也能从中汲取改变自身现状的信心和勇气。

现在,开始阅读这本小册子吧!如果有需要的话,你还可以将它带在身边,随时翻阅。希望有一天,当你合上它的时候,你会发现自己的生活已经重新回到了健康、积极的轨道上。到那时,我们编译这套丛书的初衷也就实现了!

献给我的妻子妮基

睡眠对她而言时好时坏

为何选择这本书?

你有睡眠问题吗?

你是否

- 发现晚上无法迅速入睡
- 很快便能睡着,但清晨很早就醒了过来
- 一晚上都辗转难眠

或者你有没有其他和睡眠相关的问题,比如

- 不宁腿综合征^①
- 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征

① 不宁腿综合征(RLS)指小腿深部于休息时出现难以忍受的不适,运动、按摩可暂时缓解的一种综合征。其临床表现通常为夜间睡眠时,双下肢出现极度的不适感,迫使患者不停地移动下肢或下地行走,导致患者严重的睡眠障碍。

- 夜间抽筋

也许你从事着一份会让睡眠受到干扰的工作。
你是否

- 必须做轮班工作
- 经常受倒时差之苦

无论你的睡眠问题是什么,这本书都是为你准备的。本书由一位家庭医生撰写,他在他的门诊处见到了患有每一种睡眠症状的患者。《如何摆脱失眠困扰》将会告诉你所有你需要知道的事情,成全你的8小时香甜睡眠。

本书中的所有建议均仅供参考,不应被当作有资质的医嘱的替代品。

目 录

引言/1

- 1 我们为什么睡觉/5
- 2 在我们睡觉时发生了什么/14
- 3 什么是失眠/21
- 4 去看医生/31
- 5 睡眠卫生/38
- 6 失眠的药物治疗/44
- 7 交替疗法/55

- 8 失眠的心理疗法/64
- 9 轮班工作和时差/72
- 10 阻塞性睡眠呼吸暂停/79
- 11 睡眠和青少年/89
- 12 不宁腿综合征和夜间肌肉抽搐/96

引 言

尽管我们对生活中的很多事情可以持有不同意见——我们的政治观点、支持哪支运动队、是否存在上帝,或者对一些人来说最重要的,哪位才是饰演詹姆斯·邦德的最佳人选——有一件事始终能赢得一致同意:绝对没有什么其他事情可以比得上睡个好觉了。

哪怕这句话本身——“睡个好觉”——就已经让你身体里面感到温暖舒适。它变戏法似地把各种美妙图像混杂一体,在你彻底从8小时美梦里清醒过来之前,把你

裹在舒适的睡床上。不幸的是,对全世界每 5 人中的一人来说,那种理想情况只是一个破碎的梦,睡个好觉本身无法捉摸——这件事只能发生在别人身上。

我的妻子,妮基,就属于这 20% 的长期失眠患者群体。每周的大部分夜晚,她辗转着睡去,醒得频繁,然后连续几小时都无法再次入睡。经常,我醒来的时候发现是在半夜,身边的位置是冷的、空的,因为她去了楼下给自己弄一杯热饮,换换空气,缓解一下因失眠而独自躺着带来的无聊泄气。

一旦她醒过来,当然,她的脑子里首先闪过的是前一天发生了什么,早晨起床后要为她自己和我们的 3 个男孩子做些什么事情。然后,她发现自己在反复检查床头柜上的 LED 时钟,那个钟对她而言只起到了提醒她醒了多久,以及和这些想法斗争了多久的作用。

更糟糕的是,她得躺在一个时不时(比她说的还要经常,除非你不相信她所说的)打鼾,说梦话,磨牙的丈夫身旁——有时这三件事还会同时发生。不幸的是,无论她多少次用肘推他,他就是不醒过来,像个婴儿一样一觉睡

到天亮,像什么事都没有发生一样,而她却能复述出隔壁邻居凌晨3点吵吵闹闹才回家,5点送奶工人的瓶子咣咣响,黎明时分小鸟悲惨的和声在5点不到就响起了。

我也在自己的诊所看过数不清的有相同症状的病人。他们有些是受到其他健康问题的影响而难以入眠,而有些,则像妮基一样,无法解释为何他们会遇到这种地狱般的问题。

幸运的是,失眠是有可行的治疗方法的,在这本书中,我们将按照一定顺序对这些疗法审视一番,找出它们是如何起作用的,它们产生的效果,如果有依据的话,依据是什么。然而,不幸的是,正如你将看到的那样,没有速成的办法,而且那些最有效的疗法都要求你付出努力,并下得了决心。

有一些其他的情况也能影响睡眠,和直接失眠倒没什么关系。这些包括睡眠呼吸暂停、夜间抽筋、不宁腿、倒时差和轮班工作,我们也会讲到所有这些症状的起因和针对它们的治疗。

不过,在这本书的第一部分,我们首先要探索一下整

个睡眠主题,我们为何要睡觉,一个正常的睡眠模式看起来是怎样的,接下来的章节还会专门讨论失眠究竟是什么。

我的妻子从本书涵盖的许多疗法中获得了帮助。如果不是她的丈夫发出的那些鼾声,她本可能每晚都能睡个好觉的。

1

我们为什么睡觉

睡觉是地球上所有哺乳动物的生物特征。每只松鼠、海牛、很小的鼯鼠和壮观的大象都分享了这一闭眼睡眠的必要特征。鸟和鱼也睡觉,还有证据表明,无脊椎动物如蜜蜂和蝎子每 24 小时中也都会有一段会反应较迟缓,看上去像是在打盹。

不同的物种需要的睡眠时间区别很大,褐色蝙蝠每天需要 19.9 小时用来睡眠,而长颈鹿则只需打盹 1.9 小时就够了。

对人类来说,我们的“正常”睡眠持续时间会随着年龄的增长而改变。婴儿时期,我们平均每天要睡 16 小时(在晚上醒来只是为了把我们的父母弄得很沮丧)。我们在成年的大部分时间里都需要 8 小时左右的睡眠,但步入老年以后则仅需 5.5 小时。当然,青少年有时会尝试一直不起床,如果可以那样的话!

我们为什么睡觉?

考虑到睡眠在很大范围的物种之间都有所进化,一定有某种关键的生物学需要让我们每晚必须睡上几小时。然而,尽管已经做了多年研究,评审委员会对于睡眠的确切目的仍然未知。不过,也有许多论述完整的理论已经被提出来进一步解释睡眠。

进化理论

进化理论是最早的关于睡眠的理论之一,它作为一种保护机制防止动物在天黑时遭到伤害。动物在夜间更