

如果您难以入眠

夜里辗转难眠会让人感到孤独。世界一片寂静，但您的内心却无法平静。您可能会反复回想曾经的对话，担心尚未发生的事情，或者在黑暗中感受到心跳得飞快。即便您睡着了，但不知道为什么几个小时后又再次醒来。或者您可能睡不安稳，醒来后感觉疲惫不堪，心烦意乱。

你不是唯一一个有这种困扰的人。当生活压力过大或让人感到不堪重负时，许多人都会出现睡眠问题。您并没有做错任何事情。您的身体正在对压力作出反应，同时也能对更温和的信号作出反应。

了解情况，并意识到此刻可以采取哪些小步骤，能让您的夜晚重新平静下来。

为什么您的思绪会在夜间变得纷乱

白天，大脑被各种活动、噪音和任务分散注意力，而当一切终于安静下来时，思绪就有了自由运转的空间。如果您一直承受着压力或有强烈的情绪，它们往往会在夜间涌上心头。

您的大脑并不是想伤害您。它只是试图理解过去的一天发生的事情。它试图通过回顾、分析或准备来保护您。

正因如此，夜间的忧虑往往比白天感觉更强烈、更纷乱。

压力过大时，为什么会更难有良好的睡眠

当感受到压力时，您的身体会释放压力激素，让您保持警觉。在危险情况下，这些激素很有帮助，但当您想放松休息时，它们反而会起到反作用。

这些激素会：

- 让您的思绪快速运转
- 保持肌肉紧张

Mental Health Check In

- 提高心率
- 让呼吸变得短促
- 降低您放松身心的能力。

即使您想放松，您的身体也仍会处于“激活”状态。这一切都不是您的错。这是您的身体对压力作出的反应。

睡眠系统紧张时的常见迹象

您可能会注意到：

- 难以入眠
- 夜里醒来，思绪纷乱
- 醒得过早
- 睡眠浅或睡不安稳
- 即使睡够了时间，仍感到疲倦
- 躺下时感到全身紧绷
- 对就寝时间感到恐惧或烦躁。

当您的精神压力过大或神经系统处于兴奋状态时，这些情况很常见。

帮助您的身体放松

有一些方法可以帮助您的身心放松，进入休息状态。

放慢呼气速度

轻轻吸气，然后慢慢呼气，让呼气时间比吸气时间略长。

这会向您的神经系统发出安全信号。

放松下巴和肩膀

让下巴微微放松下垂。放松肩膀，让它自然下沉。

这些部位通常是最先感到紧张的部位。

将一只手放在胸口或腹部

感受呼吸的起伏。

这可以帮助您重新感知自己的身体，并平息纷乱的思绪。

说出正在发生的事情

你可以在心里轻声对自己说：“因为今天事情太多了，所以我脑子里很乱。但这没关系。”

善待自己能缓和紧张情绪。

试着稍微分散一下注意力

不要刷手机，而是做一些能稳住自己心境的事情，例如：

- 聆听舒缓的音乐
- 慢慢感受身体的每个部位
- 想象一个让您感到安全的地方
- 专注于周围的声音。

这有助于您的大脑摆脱反复循环的念头。

如果您在晚上容易胡思乱想

夜间的忧虑往往遵循某种规律。如果在白天给忧虑找个出口，就能轻轻打断它们。

试着在一天中较早的时候安排一个短暂的“忧虑时间”，哪怕只有 10 分钟也行。当忧虑在夜间涌上心头时，您可以告诉自己：“我会在明天的忧虑时间里去思考这个问题。”

这能让您的大脑得到休息。

寻求支持

如果睡眠问题正在影响您的情绪、精力、注意力或应对能力，您应该寻求帮助。您不需要有诊断即可寻求帮助。

您可以与您信任的人交谈、咨询您的全科医生（GP）、拨打 [Medicare 心理健康热线 \(Medicare Mental Health Line\)](#)，或前往 [Medicare 心理健康中心 \(Medicare Mental Health Centre\)](#) 寻求帮助。

如您有自杀倾向或身处危险之中，请立即拨打 **000** 或就近挂急诊。

您理应得到充分的休息

睡眠困难并不意味着您软弱或失败，而只是意味着您的大脑一直在努力应对您所承受的一切。善待自己、寻求支持并采取一些小步骤，您的睡眠能够逐渐恢复正常。您理应得到充分的休息，如果需要，您可以得到帮助。