

高中生也会遭遇入睡困难吗？ 青少年心理咨询师支招解压

近日，“15岁高一新生备受失眠困扰”这一话题在网络上引发关注，一些成年人对此表示无法理解：“‘挨着枕头就睡着’的年龄，为何会失眠？”记者了解到，高中生失眠的问题并非个案。青少年心理互助平台“渡过”的心理咨询师邓昭华介绍，在她接待的青年来访者中，初高中生失眠的状况确实在近些年有所增加。

高中生考前焦虑 不再“脑袋挨着枕头就睡”

王亚辰是一名高二学生，今年17岁的他已经被失眠困扰了三年。从初三开始，他发现自己不能像以前那样“脑袋挨着枕头就睡”。其中，最夸张的一次是中考前，他通宵未睡，一躺下就会想起第二天的考试，只好起床继续复习，结果第二天脑袋昏昏沉沉，发挥失常了。

上高中后，王亚辰的失眠状况并没有随着中考结束而改善，反而越来越严重。两年高中生涯，绝大多数的夜晚，他都需要躺在床上至少1个小时才能够迷迷糊糊睡着。

“我们学校的竞争压力很大，身边每个同学都很‘卷’，这让我很焦虑。”王亚辰说，他每次一躺在床上就有一种“负罪感”，就会不自觉地去想那些还没学懂的知识点，脑海里浮现出别的同学挑灯夜战的情景，然后在心中计算起距离考试还有多长时间……

很多高中生失眠都是在中考前后的那段时间开始的，重庆市某中学的高一女生小雷从初三开始就一直有失眠的情况。

她印象最深的一次发生在中考首次全真模拟考之后成绩还未公布的那几天，她觉得自己考得很差，“我从晚上洗澡的时候就开始想如果其他人考得比我好怎么办，如果中考前还复习不完怎么办，如果没有被录取怎么办，上床之后我还一直在想，直到凌晨2点，我猛地从床上坐起，突然发现过了这么久都还没有睡着。”

升入高一后，小雷也有过几次因考前紧张、焦虑、害怕而失眠的情况，最后也都是靠“生熬”才挨过这种无比漫长的夜晚，每次她都想着“时间一分一秒地过去，撑过这几天就解放了”来安慰自己。

运动后更加兴奋无法入睡 “数羊”越数越清醒

失眠久了，王亚辰发现，自己在课堂上打瞌睡的时间开始增多，他意识到若不想落下课程又想高效地学习，必须首先保证自己的睡眠质量，于是便开始了助眠之路。起初，他觉得自己睡不着是因为身体还不够疲劳，于是他尝试在睡前做运动，但每次大汗淋漓之后，他的心跳加速，身体反而更加兴奋，完全无法入睡。

“动”的方式不行，他又尝试“静”。他试过“478呼吸法”，这是由美国一位医生推出的、被称为“神经系统天然的镇静剂”的睡眠疗法。该方法要求用鼻子呼吸4秒，闭气7秒，再用嘴呼吸8秒，通过重复操作，来达到镇静的效果。

尝试了几次后，王亚辰放弃了，“心思都用在数秒上了，很难静下心来。”

睡不着那就“数羊”，这种传统的助眠方式，王亚辰也曾尝试过，但并没有任何效果。而且他的情况是，数的“羊”越多，焦虑就会越严重。这时，他会反问自己，“到底要数多少只羊才能入睡。”



网络图片

听着不同场景的模拟声 让自己沉浸其中达到助眠效果

有失眠的同学向王亚辰推荐“睡前做题法”，但王亚辰却发现做题会加重他的焦虑，尤其当有不会做的题时，他的思绪会一直延续到上床，脑子里还是在求解这道题。

在网络上的一些讨论失眠或助眠的帖子里，不难发现高中生的身影，在他们的聊天中，不少同学也提到尝试过用白噪音等方式助眠，并认为“效果不错”。

在网络上，一些助眠博主会模拟出一些场景声音，让听者沉浸到这种声音营造的氛围里，以达到助眠的效果。

比如，有的博主会模拟海浪的声音，模拟出拧开润肤油瓶盖的声音，还会有水瓶颠倒发出的气泡声、指甲轻轻敲击麦克风的声音，以及木块轻轻撞击的声音……通过这些声音，听者可以舒缓神经。

王亚辰很喜欢各种敲击的声音，他觉得那可以让他很放松，学业上的烦恼好似都被敲散了。而他最最喜欢的是下雨的声音，每次听他都会感到十分舒心。虽然说他的失眠状况并不能一下子被治好，但确实改善了很多，现在他能做到15分钟至20分钟就入睡。

专家解读 最好的助眠是让青少年放松

青少年心理互助平台“渡过”的心理咨询师邓昭华，同时也是一名催眠治疗师。据她介绍，在她接待的青年来访者中，初高中生失眠的状况确实在近些年有所增加。

据她观察，这些初高中生失眠的主要原因来自两个方面，一个是学习压力，另一个是人际交往。由于初高中生正处在青春期，激素水平不稳定，对于世界的认知也不全面，因此在生活和学习中会产生很多困惑，由此形成一些精神压力，造成失眠的状况发生。

邓昭华认为，一些初高中生失眠的情况得不到家长和老师理解也是正常的，“现在的初高中生成长的时代和他们的家长相差很大，在70后家长的学生时代，虽然他们也有课业压力，但压力来源比较单一，受当时传播方式的限制，施加压力的外界范围也比较小。”

“那时候我们顶多就是跟班里的同学比一比考试成绩，而现在的孩子

能够看到全国甚至全世界中学生的学习情况，除了在学校的考试成绩外，还有课外成绩和生活方式的比较。”邓老师认为，互联网带来的信息过载也是当代青少年压力的来源之一。

不过，邓老师特别提醒，现在网络上很多初高中生所谓的“失眠”并不是医学意义上的“失眠”，只能说是“入睡困难”或在考试等重要事件来临前的应激反应，因此青少年自己和家人都没必要过分恐慌。

无论是失眠还是入睡困难，邓老师认为，帮助青少年拥有更好的睡眠，最好的方式就是让他们放松下来。青少年可以找到适合自己的放松方式。比如，可以积极参加体育锻炼或者社会实践，给大脑充分的休息时间；再比如，有的同学为生活或人际交往苦恼，可以向家人或者老师倾诉；还有的同学为学不会的知识点苦恼，那就干脆去求助老师解决学习上的问题，“只要青少年把精神上的压力点解开，睡眠就会趋向好转”。（据《北京青年报》）