

# 那些丢失了睡眠的人， 组成了失眠者联盟

□卢埃达

“那个时候我脑子里什么都不想，我唯一的人生目标只剩下睡一个好觉，太可怕了。我用尽了一切办法，泡脚、跑步、走路……只为了换得几十分钟的睡眠时间。睡觉是一个人的本能，可是我却不会睡觉了，我连人最基本的本能都坏了。”在有8年历史，23438名成员的豆瓣小组“睡吧-和失眠说再见”里，胡尹尹长达万字的失眠抗争记录，被置顶长达3年之久，是组员们时时温故加油的榜样。



中国睡眠研究会发布的《2018中国睡眠现状调查报告》显示，中国目前睡眠障碍患者约有6千万人。其中15%患有中长期慢性失眠。

在那些痛苦追寻睡意的夜晚，这些失眠者通过互联网自发地聚集在一起，结成小圈子，或发泄苦闷，或相互安慰，或寻求专业治疗，让我们得以从睡觉这样一个私密个人化的角度，看到一代人的爱与怕。

## 在五月的早晨，终于丢失了睡眠

从没有一个时代，像现在这样丰裕：电视上有综艺节目、热播电视剧；电脑上有网络游戏、视频直播；手机里有社交网络；还有线下的KTV、酒吧、影院、剧场……只要你想，所有的夜晚都可以精彩纷呈。

夜晚有多精彩，回归简单就有多困难。睡不着成了现代人的一种病。

在微博上，在豆瓣、知乎等线上社区内，“失眠”渐渐成为大众热议的话题。凌晨3点的视频网站上，弹幕彼此招呼失眠队友。一对陌生男女在某位大V“醒着的有没有？聊两块钱的”微博下相识。

与此同时，微博话题“失眠”甚至冲上过热门，阅读量达7000多万人次。

然而，最有组织性、团体性的失眠者联盟，还是出现在豆瓣上，在这个历史悠久、用户广泛的社群网站里，与失眠有关的话题小组多达上百个，其中“失眠集中营”“睡吧-和失眠说再见”“我们都是失眠达人”几个热门小组，组员高达2万余人。

在其中任意一个豆瓣小组，哪怕只停留十分钟，你也会看到不下100种失眠的理由。网友“Ukino”因为孩子的降生，沉浸在欣喜、紧张、慈爱和疲惫中无法成眠。“朵拉”则是因为窗外的街道施工噪音，烦躁难眠，等路修好了，她却睡不着了。Nunu则单纯因为睡前喝了一杯奶茶，便从此与困意追逐。

看上去这些失眠的原因无比奇葩，但正是这样才让我们意识到，能每晚自然入睡是多么脆弱与宝贵。

毕竟，在各种失眠交流群里，抑郁和焦虑，是与失眠纠缠最多的原因与结局。

就像豆瓣“睡眠集中营”小组里豆友“以天为宇”的自述：在工作的压力与焦虑里，失眠来得如同宋冬野的歌：在五月的早晨，终于丢失了睡眠。此后，“对于我们失眠的人来说，夜晚就是刑场。”

## 说到底，对抗失眠是自己的事

微博最热的“失眠”话题下，超过8千万次的阅读和23万次的讨论，大多发生于凌晨之后，当失眠像午夜凶铃般袭来时，大多数人选择在网上宣泄痛苦，只有极少数人，选择在白天求助专业人士。

在济南，除了省立医院和省精神卫生中心将失眠纳入心理咨询门诊外，想在其他各家三甲医院治疗失眠，你要么去内分泌科，要么去神经内科，甚至还有把失眠归到眩晕疾病科的。

这导致在济南能够接受到专门治疗的病患数量寥寥无几。

在青岛，从2007年青岛市精神卫生中心设立第一家失眠门诊，接诊量从2000人/年增长到1.6万人/年。但根据其统计，前来就诊的失眠患者48%是抑郁、焦虑，精神分裂症等病理性失眠，日常失眠的求诊患者，仅占不到20%。

在“睡吧-和失眠说再见”豆瓣小组组长“Match”看来，这就是目前中国失眠患者的现状写照，他们在无眠的痛苦和恐惧中，向Match发来邮件求助，请他评估自己是否得了失眠症，却鲜少有人去专业的医疗机构治疗。

其实，这也是Match自己的写照。在他的自述里，常居大连的Match也曾是失眠者，痊愈后自学认知行为治疗，为了帮助更多人创建了“睡吧”。

2010年创建豆瓣小组后，Match每周都能收到数十封求助豆瓣邮件，他尽力为豆友们疏导焦虑，鼓励打气。为了更好地帮助病友，Match还专门设置了睡眠评估模板，以及详细的心理评估。

致力于帮助失眠者8年，Match却鲜少组织线下活动，他曾为2万成员组织了讨论组和qq群，但不久就解散了。他发现，失眠虽是共同的，但造成失眠的心理动因却千差万别，即使大家聚在一起，也很难形成集体对抗失眠的合力。

“似乎几个失眠的人聚在一起，做得最多的就是抱怨。对抗失眠说到底是你自己的事儿，别人帮不上忙。”Match说。

## 走出失眠，将会变得比原来坚强

在中国睡眠协会对当下失眠者的分析中，沉迷于电子设备带来的晚睡、熬夜，成了失眠的重要元凶，尤其在年轻人中，超过9成的失眠，都与放不下手机与平板电脑相关。

然而，就像那些睡不着的年轻人，

深夜登录豆瓣和微博寻求失眠者的相互慰藉一样，电子设备也同时成为年轻人对抗失眠最常用工具。

阿里健康联合阿里数据发布的《打败失眠症趣味数据报告》显示，每月在0点至4点之间，打开淘宝、天猫超过4次以上的“深夜剁手党”高达8000万，凌晨1点是他们逛货、下单的高峰时间。其中，在对“失眠”一词进行搜索的用户年龄分布中，年龄段在18至25岁的90后人群占到总人群的近四成，安神补脑的非处方药物和头部按摩仪是他们搜索的热门商品。

另外，利用电子设备加强对身体的自控，也成了年轻失眠者自助的办法。根据IDC年度报告，2017年，全球有1.132亿部可穿戴设备被生产出来，密切监测主人的心跳、血压和睡眠指征。普通手机上的睡眠监测应用也层出不穷。

各种失眠交流微信群里，年轻人像评价饭馆似的讨论抗失眠药物和监测设备。“褪黑素吃一段儿就没效了。”“我今天的深度睡眠怎么这么短？”Match曾经烦恼的抱怨成团在逐渐减少，大家都是在用自己的方式，自助与助人。

还有一些亚文化小团体随仪式产生。在网易云音乐、B站上，一群失眠病友热衷于睡前收听一种叫“自发性知觉经络反应”的音频，以期放松身心。这种号称悦耳到能导致“颅内高潮”的音频包括金属刮擦声、纸张撕裂声和轻柔的女声。

然而目前尚没有系统的研究能证明这种效果的真实性。更多人，还是在自己喜欢的电影、书籍、亲友的鼓励甚至是屋檐下，安然入梦。

一千个人有一千个失眠的故事，同样，一千个失眠者，也有一千个治愈失眠的神奇经历。

豆友Kevin在“睡吧”小组感谢Match的帮助帖中感慨：我的失眠好得很慢很慢，但是晚上我能在祈祷中慢慢地睡去了，所以我坚持着自己的治疗。我也曾期盼特效药，能让我马上好，但是到最后我发现能治好我的只有自己。当我被强迫着做很多无意义的工作，而不得不专注的时候，我忘记了我失眠的事实。”

几乎所有从失眠中走出的幸运者，都会像Kevin这样留下如是感言：我们相信，彻夜无眠也好，安然入睡也好，都是命运的安排。如果上天没有让我失眠，可能会让我遭受比失眠更悲惨的厄运，而走出失眠后，我将变得比原来更加坚强。



## 8年跑过8个国家 90后小伙组团 把赤道当跑道



□张想玲

在丛林密布的热带雨林，在辽阔壮美的东非大草原上，迎着朝阳，一路狂奔，感受大自然最原始的壮美……

近几年来，在成都90后小伙王波的带领下，一群年轻人将赤道当跑道，完成了一次次惊险刺激的挑战。

2009年，还在四川师范大学读大一的王波创办了赤道跑步协会。从2011年开始，队员们决定走向赤道穿越的国家，开启真正意义上的赤道跑。在过去几年，他们的足迹遍布马来西亚、印尼、新加坡、东非四国等7个国家。

9月，王波和另外3个同伴又完成了巴西赤道跑，在为期15天的时间里，他们在圣保罗和里约热内卢每天打卡10公里。王波说，每年赤道跑的半个月时间，是他最放松和清醒的时刻。“明年我们计划去西非的加蓬，然后再用几年时间跑遍赤道穿越的15个国家。”

大学时代的王波，曾一度被周围同学称为“疯子”。“高考前压力大，为了释放压力我围着操场跑了几个月，跑完了1000圈，刚好是4万公里——一圈赤道的距离。”王波说，上大学后他一直坚持跑步，大一时创立了赤道跑步协会，希望有更多人加入跑步行列。

在过去8年的赤道跑中，加入跑团的人越来越多，最多时达到了十几个人。

相比之下，这次到巴西的队员有点少，只有4个。跑团并没有因此松懈下来。在圣保罗和里约热内卢，他们每天早上5点半起床，简单热身之后，就开启了雷打不动的赤道跑打卡之旅，每天奔跑10公里。作为此行的一个重要环节——穿越亚马孙丛林，则是一项最艰险的挑战。亚马孙热带雨林，丛林密布，野生动物众多。由于岛上没有路，无法奔跑，他们便在向导带领下翻越丛林探险。一次穿越三四个小时，随处可见的稀奇野生动物，让队员们在感受到新奇的同时，也见证了危机四伏。

在亚马孙河，跑友刘振升一不留神被食人鱼咬住手指，大拇指的三分之一被咬掉，当场血流不止。还有一次，同行的一个意大利人，在穿越独木时不小心掉下来，直接跌入两米多深的谷底。

赤道跑团，有个不成文的规矩：无论去到哪个国家，必须要在9月23日起跑，也就是太阳直射赤道那一天。2011年，王波和跑步协会的另外一名创始人屈仁强以及队友，前往马来西亚，开启了第一次赤道跑之旅。从吉隆坡、马六甲到刁曼岛、新山，他们从马来西亚的北边跑到了南边。

9月23日这一天，太阳直射赤道时，他们早上6点出发，跟着太阳在新山附近跑完了10公里的距离。“在赤道上跑，那种离太阳最近，犹如梦想照进现实的神奇感觉真是太棒了！”

王波在接受采访时表示，也就是从那次开始，每年的9月，队友们都会前往不同的国家跑步。赤道穿越的国家有15个，目前他们已经跑遍了其中8个。