



03 服务

提醒

这些职业更容易遭遇睡眠困扰

“我这虽然有专业资质，但毕竟属于‘新兴产物’，一般老年人睡不着会第一时间上医院，来我这的大多是年轻人。”国家二级心理咨询师、经络催眠师尹惜冰告诉记者，在睡不着觉的人群中，前往她这咨询的主要集中在30岁-40岁之间。

什么职业的人更容易“睡不着”？尹惜冰说，有睡眠障碍的人当中，媒体从业者、医护人员、销售人员、教师、企业高管、全职妈妈居多。很多人很好奇，媒体从业者、销售人员睡不好可以理解，怎么全职妈妈也会睡不着？尹惜冰说，因为这类人群走了两个极端，“一种是太闲，家里大小事儿都有专人料理，人一闲下来就容易想太多，想多了睡眠质量也就受影响。还有一种恰恰相反，除了不出门，几乎就是‘居家办公’，家里活儿都是她的，也容易因身心问题导致睡眠障碍。”

■记者 王智芳

延伸

“天使助眠团”来了

3月19日，湖南省第二人民医院举行“规律睡眠 健康未来”世界睡眠日大型主题宣传活动。活动现场，医院成立“天使助眠团”，并推出一套健康睡眠居家调节方法，包括睡眠操、推拿、闻香、音乐、正念等，呼吁全民重视睡眠质量。

睡眠障碍科主任曾宪祥介绍，比起身体健康的人，患者在围手术期要承受较大的心理压力和身体不适，易产生焦虑、恐惧等心理而影响睡眠。为对处在围手术期或患有重疾的患者，给予更多关注和有效干预，医院成立“天使助眠团”。根据患者情况，“天使助眠团”会评估失眠和焦虑程度，调整患者对手术和疾病的认知；并对患者进行健康睡眠管理，通过正念、冥想、催眠、肌肉放松等方式，为其深度放松，改善其睡眠质量。 ■记者 田甜 通讯员 石荣

“晚安”，一句日常的问候语。但真正能够得到一晚安睡，对很多人来说却非易事。随着工作和生活节奏的加快，“睡不着”日益高发，成为现代人的新流行病。失眠就像一个线头，扯出现代人形形色色的精神压力与心理煎熬。

日常生活中，怎样才能提高睡眠质量？有哪些小妙招可以解决睡眠难题？作为一种新职业，“睡眠师”“哄睡师”又是否真能让人找回一夜好梦？三湘都市报记者走近他们，探求大伙关心的“安睡”问题的解决之道。

■记者 王智芳

睡眠问题催生新职业，经络催眠师：战胜熬夜做到三“放下” “睡眠师”“哄睡师”教你找回安睡



催眠师培训课堂。

受访者 供图

案例

严重失眠近乎崩溃，催眠治疗缓解家庭关系

34岁的谢潇（化名）是一名公务员，也是一名二孩妈妈，因为工作、孩子、夫妻关系等问题，严重失眠，“生完二胎后，基本没有正常的睡眠，整个人处在崩溃的边缘。”与大部分有着睡眠问题的人不同，谢潇的失眠已经严重影响到生活，“甚至多次有纵身一跳的念头，特别可怕。”

“是闺蜜多次劝说，强行拉我接受心理咨询与治疗。”谢潇告诉记者，当她走进咨询室的时候，她知道自己的情况有多糟糕，不只是心理，连身体都是僵硬的。像是在回应记者的“疑惑”，谢潇笑了笑，“别看我现在很正常，几个月前我就和‘木头人’差不多。”谢潇回忆，她当时感觉自己很失败，觉得自己

在一个很孤立无援的密闭空间里，没人能帮她，她也无法自救。

“催眠治疗过程中，我感觉到温暖的水流动。好好睡一觉，身体好像被唤醒，那种温暖、柔软是我从来没有感觉到的。”谢潇说，在治疗师的带动下，她身心都得到放松，积压的情绪得到释放。而在后来的沟通和治疗中，她慢慢地开始尝试去接纳孩子，“真的很内疚，二宝当时才4个月，就已经断母乳一个多月了。”

随后的治疗过程中，谢潇感受到了爱和被爱。“后来的治疗是我家先生陪我一起去的，医生就像一个织布高手，一点点地‘修复’了我们家庭的亲子关系和夫妻关系。”

支招

学会“放下”战胜熬夜，治疗睡眠障碍这么做

谢潇口中的医生叫尹惜冰，准确地说，她是一名国家二级心理咨询师、经络催眠师。

“通过治疗，谢潇的睡眠恢复了健康。”尹惜冰说，除了因家庭原因导致情绪失控，严重失眠，也有不少人因工作原因导致失眠、紧张，呼吸不畅，“呼吸稍微快点就感觉心脏被钢丝缠绕，有窒息感。”针对类似失眠患者，尹惜冰用催眠进行了放松，并用催眠的语言暗示，缓解了其因现实工作上的焦虑带来的“失控感”，增强内在的力量和信心，并处理了心脏被钢丝缠绕的感觉，“当晚睡眠就恢复很好。”

除了因工作和家庭“被迫”失眠者，还有一种人，明明很困，明明深知熬夜危害，还熬着不睡。对此，尹惜冰认为，这是一种补偿心理，白天太忙，压力太大，晚上便想抓住每个瞬间做自己白天不能做的事情，释放压力。还有一部分人潜意识觉得，白天过得混混沌沌，想要在拖延中找到一些“今天没被浪费”的安慰。

尹惜冰建议，好睡眠需要营造适宜的人睡环境，灯光不宜太强，躺在床上之后身体尽量放松，可以听轻柔音乐或者阅读平时读不进去的书。想要战胜熬夜，首先加强心理暗示，明确晚上是休息的时间，做到三“放下”。

首先，放下对电子产品的依赖。现代很多人的睡眠障碍跟长期的睡眠习惯有关，对电子产品的依赖而导致很晚入睡。其次，放下“心事”。很多人白天疲命应付工作生活，睡前躺在床上就开始各种浮想、回忆白天甚至过往的各种事情，陷于各种焦虑、担心、自责、后悔等情绪，导致无法安心入睡。最后，放下不良习惯。有些人习惯夜间忙碌，于是养成了日夜颠倒、昼伏夜出的习惯，生物钟被打乱，长久以往对身心健康的损耗都特别大。

对于饱受睡眠障碍困扰的人，尹惜冰表示，治疗轻度的睡眠障碍，可以通过运动、瑜伽、放松、冥想、洗热水澡、香薰等方式而改善；重度的睡眠障碍，需要就医，用药物控制病情，同时要从心理层上打开心结，重新调整工作和生活。

行业

大量“哄睡师”出现 上榜十大冷门职业

在“助眠”行业，除了尹惜冰这样持证上岗的心理咨询师、催眠师，记者注意到，在电商平台、助眠APP上还有数目庞大的“哄睡师”群体。

淘宝近期发布的“2020年度十大冷门职业观察”中，“哄睡师”上榜，不少人从睡眠需求中窥探到了财富密码，这一冷门职业开始从小圈层走向大众视野。

登录某电商平台输入“失眠”便弹出了好多相关信息，哄睡服务价格则从5元—1000元不等。其中，有店铺显示圈粉数万人，拥有100多个专业人士，主页上配有咨询师照片和对应资质，注册资料显示为心理咨询中心，线下门店24家。该店铺提供的是7*24小时服务。客服人员介绍，店铺入驻平台以来，已累计服务160000+客户。

根据顾客需求，不少店铺将男哄睡师分为“霸道总裁音”“大叔控”“小狼狗”，女哄睡师分为“萝莉音”“御姐音”等。这些“哄睡师”的价格则相当“亲民”，价格从最低1元30分钟到49.9元不等，还可以包天、包周、包月乃至买断喜欢的“哄睡师”。

记者花19.9元请了名为“晓你”的“哄睡师”，服务一开始就轻唱了一首舒缓的歌曲。记者表明身份后，对方欣然接受了采访。聊天中，“晓你”表示自己大学毕业两年，有正式工作还在某餐饮店兼职，两份工作之余才做“哄睡师”。“晓你”坦言并没有相关资质，“就是打发一下空余时间，也考验自己的情商。遇到客户情绪失控的，要适时开导；当顾客有睡意时，恰到好处地柔声读故事或播放舒缓音乐，帮助顾客入睡。”