

睡不着,怎么办? 这里有人提供 “哄睡”服务



睡眠与我们的健康息息相关。“婴儿般”的睡眠不仅可以缓解疲劳、恢复体力,也是对大脑的一种保护,并且对保持心理健康、提高免疫力发挥着至关重要的作用。不过如今“压力山大”的人越来越多,失去好睡眠的人也屡见不鲜。

面对失眠如何应对?近日,记者就发现一种“哄睡服务”悄然兴起。

概念释疑

睡不着,入睡慢,老醒来……你失眠了

现在临床医学对失眠的认识存在局限性,但是,临床医学家们已经开始根据临床研究,给失眠进行定义。2012年中华医学会神经病学分会睡眠障碍学组根据现有的循证医学证据,制定了《中国成人失眠诊断与治疗指南》,其中失眠是指患者对睡眠时间和(或)质量不满足并影响日间社会功能的一种主观体验。

《中国成人失眠诊断与治疗指南》制定了中国成年人失眠的诊断标准:

- 1.失眠常常表现为入睡困难,入睡时间超过30分钟;
- 2.睡眠质量下降,睡眠维持障碍,整夜觉醒次数≥2次、早醒、睡眠质量下降;
- 3.总睡眠时间减少,通常少于6小时。

在上述症状基础上同时伴有日间功能障碍。

失眠根据病程分为:1.急性失眠,病程<1个月;2.亚急性失眠,病程≥1个月,<6个月;3.慢性失眠,病程≥6个月。

临床意义上的失眠,是指整个晚上的睡眠时间少于5个小时,入睡时长超过半小时。

数据说话

越来越多的人正在经历失眠

主动或被动地熬夜似乎成了年轻人的一种生活方式,但熬夜背后还藏着一些更深层原因,比如失眠。“想睡睡不着。”“90后”梨余常年性失眠,凌晨1点多才睡是她的常态,失眠导致她记忆力下降,白天精神不佳。为了帮助睡眠,她不得不购买一些助眠药品。

“95后”张先生是一名高原工作者,失眠问题也一直困扰他。张先生说,每天基本睡的时间都是在深夜12点以后了,失眠成了习惯。最近他开始晚上听书和冥想,“这样有那么一点管用。”

中国睡眠研究会发布的《2021年运动与睡眠白皮书》显示,我国超3亿人存在睡眠障碍。艾媒咨询调研数据表明,有失眠问题的消费者中,年龄在22~40岁的占比达74.3%。面对睡眠问题,40.36%的中国消费者会选择购买助眠产品,助眠产品接受度较高。

记者体验

盲盒、金牌、镇店、神级、首席……哄睡分等级明码标价

新鲜行业出现:哄睡服务

二三十元可连麦15分钟或聊天半小时

焦灼的工作生活,引发“睡眠危机”。越来越多的年轻人正在遭受着失眠的困扰,但他们也更愿意为治疗失眠而消费,由此催生了睡眠经济,一些新兴的线上线下助眠服务开始兴起,哄睡师也在悄然间走进大众视野。

记者在电商平台搜索“哄睡服务”,随机进入一家店铺,向客服询问关于助眠可以提供什么样的帮助。经介绍,店铺有“文字+语音条”和“连麦语音通话”两种选择,并且都是真人对话,主要以时间和提供服务的人员级别来收费。盲盒、金牌、镇

新兴哄睡方式:助眠直播

不间断播放雨声、溪流声以此安神

抖音上的各种助眠直播收获了大批粉丝。长期受失眠困扰的新媒体从业者王小姐就是助眠直播的忠实用户之一。

因为难入睡,王小姐每晚睡觉前都会刷短视频来消

花式助睡方式:助眠神器

药物、仪器、香薰在睡不着的年轻人中热销

在淘宝、抖音等平台搜索“失眠”,会发现有不少助眠“神器”,如褪黑素糖、智能睡眠仪、助眠香薰、睡眠贴等。

对于有睡眠障碍的人来说,最常见的方式是借助药物助眠。目前市面上,各种助眠的褪黑素产品层出不穷。《2021-2026年中国褪黑素行业发展前景及投资风险预测分析报告》数据显示,褪黑素原药、HPMC和维生素B6等褪黑素关键原材料国内商占比皆超过八成。

“很多时候想睡但睡不着。”95后刘小姐从事设计方面的职业,工作之后只要在遇到高强度的工作时,就会出现焦虑、难以入睡的情况。“因为自己是阶段性睡眠不好,也没看医生,但会买一些助眠产品或服务。”她告诉记者,最开始只是买一些蒸汽眼罩,睡觉前戴上,但效果一般。她还下载过一个关于睡眠的App,花58元买了一个季度的会员,可以每天生成睡眠报告,还有免费的冥想课程等。“但后来发现用得最多的还是助眠的白噪音,这些在网上都很容易免费获

取,不久前,她无意刷到了一个睡眠直播间,主要是不间断播放纯粹的大自然雨声、溪流声等,让人安神。

“直播间里的人还挺多的,有时候大家还会自发地聊天,诉说各自工作的疲惫

或者遇到的烦心事,也是一种发泄。”王小姐坦言,时间长了之后,和几个经常遇到的账号用户成了朋友,感觉很好。

记者询问有什么方法可以帮助入睡时,对方回复在自己接到的客户中需要助眠服务的并不多,主要是以交流沟通为主要的服务方式。对方告诉记者,如果一次性15分钟没有用完,以后任何时候都可以找她,直至服务时间完成。

记者之后又花30元下单了时长半小时的金牌“文字+语音条”服务。哄睡师表示自己经常接单,“哄睡方法”一般是讲小故事或欧洲史诗,又或者念常常被认为枯燥无味的内容。说到哄睡效果,哄睡师直言“基本很快就睡着了”。

记者之后又花30元下单了时长半小时的金牌“文字+语音条”服务。哄睡师表示自己经常接单,“哄睡方法”一般是讲小故事或欧洲史诗,又或者念常常被认为枯燥无味的内容。说到哄睡效果,哄睡师直言“基本很快就睡着了”。

专家解读

声音疗法本质是
是让大脑放松

对于“哄睡服务”“助眠直播”,江苏南京的泰康仙林鼓楼医院神经内科主任、南京鼓楼医院神经内科主任医师赵辉表示,其本质还是对于睡前的放松,属于一种声音疗法。“像很多白噪音、轻柔的音乐、耳语的声音都比较小,这些声音能和大脑产生谐振,使大脑逐渐安静、不活跃,达到真正放松。‘哄睡服务’中念故事、讲枯燥无味的理论等本质上也是试图让大脑感到放松。”

赵辉提醒,虽然低语哄睡、听白噪音助眠可以起到一定作用,但如果入睡后声音还一直徘徊在耳边,这对睡眠并不友好,“会影响整个睡眠周期,难以进入或打断深度睡眠,人就很难得到彻底的休息。”

对于哄睡师的出现,成都市第四人民医院(九江院区)睡眠医学中心主治医师于跃表示:“有市场,就有需求。哄睡师的受众人群主要集中在年轻单身这部分人,适当倾诉有助于缓解自身心理压力。专业的、有资质的医生一般不会选择成为所谓的哄睡师,且心理咨询师需要具备深厚的医学和心理学知识,所以哄睡师这一群体实际能起到的作用可能有限。”

专家建议

重度失眠还需
接受专业治疗

赵越躁越睡不着,越是躺着反而越清醒,不少失眠人其实最后都难逃这样的困局。赵辉主任坦言,很多人的失眠都是受到心理因素影响,如焦虑、紧张等。“所以也建议,如果真的睡不着,不如起床放松一下,不要在床上继续坚持。做些其他事情,有睡意了再回到床上,避免适得其反。”

赵辉建议,患有重度睡眠障碍的群体应该及时接受专业医生的治疗。必要时在非药物治疗基础上适当服用药物进行调整。

本报综合