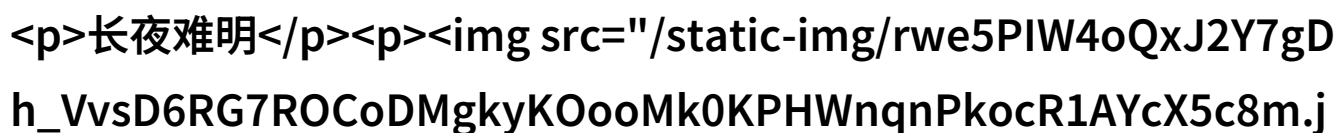


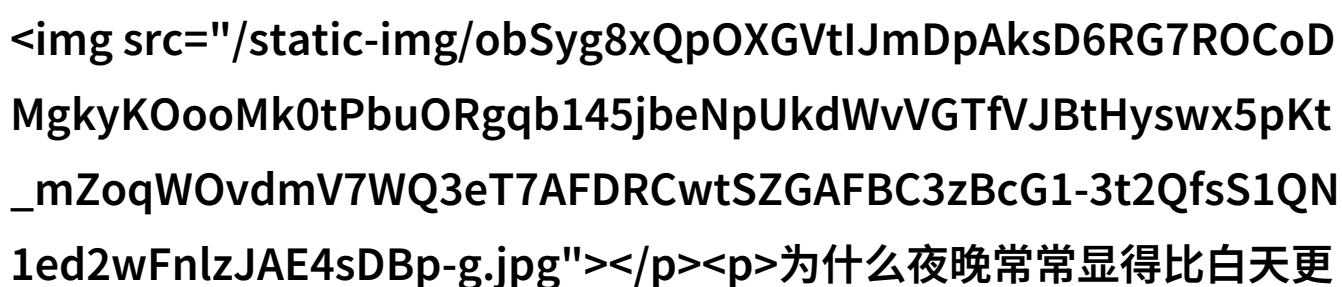
长夜难明深沉的夜晚难以被照亮

长夜难明



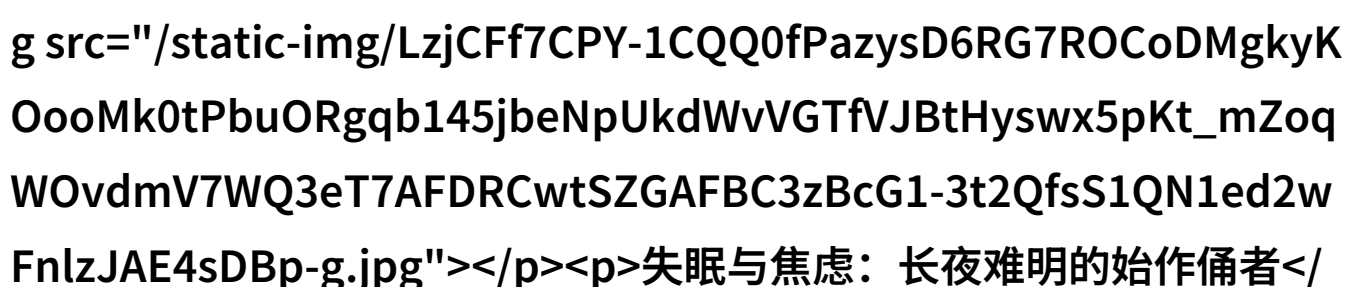
是什么让夜晚显得如此漫长？

在这个世界上，每个人都有自己独特的经历和感受。然而，面对那一天结束时所展开的黑暗大海，有的人会感觉到一种特别的压力——长夜难明。在这里，我们将探索这种感受背后的原因，以及它如何影响人们的心灵。



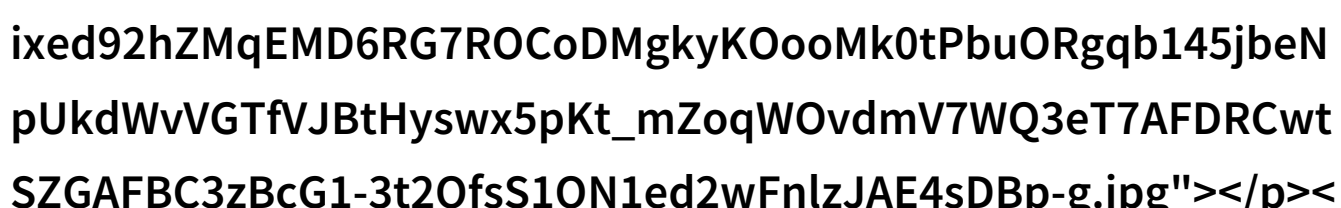
为什么夜晚常常显得比白天更长？

从生理学角度看，人的睡眠周期通常分为REM和非REM两个阶段。深层睡眠往往发生在晚间，而这段时间内，大脑进入一种特殊状态，它可以帮助我们进行深度休息，并且对记忆的巩固至关重要。不过，对于那些无法放松、担心未来的人来说，即使是深层睡眠也可能被不安的情绪所打扰，使他们感到整晚都没有真正地入睡。



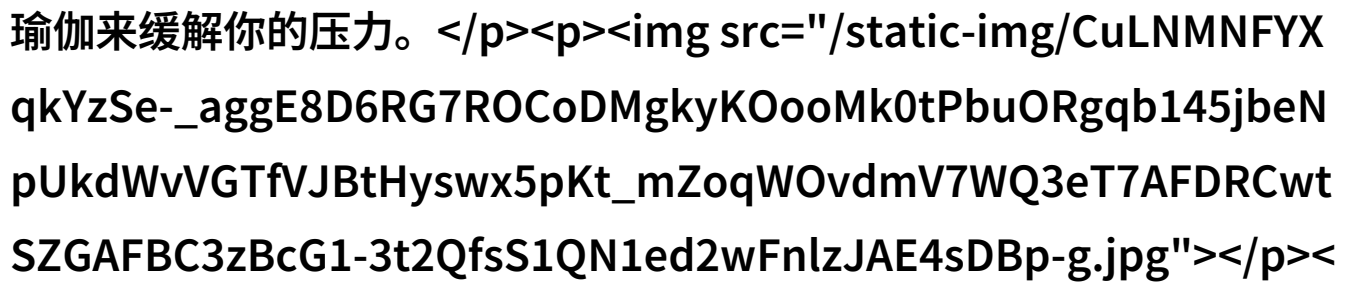
失眠与焦虑：长夜难明的始作俑者

失眠是一种常见的问题，它不仅能导致人们无法获得充足的休息，还可能引发一系列心理健康问题，如焦虑、抑郁甚至是精神病。一个人如果连一个安静舒适的地方找不到，那么即便是在最温暖安全的地方，他依然能够听到外界噪音，这些噪音就像尖锐的声音一样刺痛着他的耳朵，让他难以入睡。



如何应对那些让你觉得无助的时候？

当你意识到自己陷入了长夜难明的情况，你首先需要做的是识别是什么因素导致了你的焦虑或紧张。如果是工作上的问题，可以尝试制定一个计划来逐步解决这些问题；如果是生活中的其他事情，可以尝试一些放松技巧，比如冥想或者瑜伽来缓解你的压力。



寻求帮助：超越单枪匹马

对于许多人来说，无论多么努力，他们还是无法摆脱那种困扰。但请记住，你并不孤单。寻求专业人士帮助是一个非常好的选择，无论是心理咨询师还是医生，他们都能提供有效的治疗方法并指导你走出迷雾之中。你完全有权利要求得到支持，就像需要灯光照亮黑暗一样，你也值得拥有属于自己的光芒。

开启新篇章：学习接受与勇敢前行

每一次挫折都是成长的一部分，而接受这一点就是勇气的一种体现。当我们学会了去接受我们的脆弱性，也许某个时候我们会发现，不再需要那么多灯塔，因为我们的内心已经充满了希望和力量。而对于那些仍然徘徊在迷雾之中的人们，我想说，保持坚持下去，是通向黎明最直接路线之一。不要因为现在看起来一切都不顺利而放弃，只要你还活着，就还有机会改变一切，用你的故事书写下新的篇章。

[下载本文pdf文件](/pdf/926847-长夜难明深沉的夜晚难以被照亮.pdf)