

助眠主播方法五花八门

半夜刷视频助眠，靠谱吗？

你刷到过这样的视频吗？半夜听雨，夜景中雨声潺潺，还有沉浸式化妆、吃螺蛳粉、洗头、讲情境故事，助眠主播们方法五花八门，话不多说，轻声细语，这真能帮助大家破解睡眠问题吗？也有人疑惑，让我们少刷手机，现在却要半夜刷视频助眠？记者就此进行了采访。



“戴上耳机，只需五分钟即可让你深度入眠”，传入耳中的连绵不断的雨声，面对的画面则是仿佛置身房车中，雨水敲打透明车窗的顶部，森林处于黑暗中，只有车内微弱的灯光……有网友说，“好想在这个车内睡觉，盖上厚厚的羽绒被。”还有场景略不同，令人置身森林帐篷

听雨声能缓解焦虑吗

篷，帐篷外雨声潺潺。有网友表示“太助眠了，好喜欢这个声音”。

但也有网友表示，“我听了半小时也没睡着。”点开主播正在直播的直播间，窗口伴随闪电打雷与大雨，有人表示越听越烦，“下暴雨谁睡得着”，称被暴雨声吓得睡不着。

刷视频催眠，有没有效果？有人质疑，“睡着了谁帮我关手机呢？”有人提问，“请问直播助眠音乐，多长时间自动关闭，难道通宵开机吗？”对此，有主播回复说，“可以手机上自己调自动关闭时间。”据了解，网上还有“放在床头听的白噪音，放松解压的雨声”30分钟哄睡版。

听雨也会影响情绪

高质量睡眠与美好生活息息相关。《中国睡眠研究报告2023》调查显示，2022年我国民众每晚平均睡眠时长为7.40小时，近半数民众的每晚平均睡眠时长不足8小时(47.55%)，16.79%的民众每晚平均睡眠时长不足7小时。

采访中，国家二级心理咨询师、江苏·南京12355心理专家智库成员、南京交通技师学院思政高级讲师韩宁表示，

“大自然中给人最好的白噪音，个人

觉得是在雨天雨水打落在大片的树叶上给人所带来的听觉享受。”至于为何有网友表示反而听着这样的雨声难以入睡，韩宁表示，下雨天，处在一个潮湿、阴暗的环境中，这时可能会让人感到沮丧或者寂寞。这并不是雨声导致的，而是下雨的天气导致的环境变化，从而影响到人的情感。这些情感可能会导致人难以入睡。

用声音助眠靠谱吗

雨声会分为好几类，大多数情况下的雨声是一种白噪声，更接近于胎儿在母体内听到的声音，所以下雨天的时候，人们的觉更好睡。但是也有一些雨声，因为雨点击打的地方不一样，比如说击打在一些金属的挡雨棚上，或者其他金属物件上，所形成的高频率会对人产生一些刺激。

“大自然中给人最好的白噪音，个人

发泄的场景当中找到情感寄托。也有些主播通过给人找情感寄托的方式来吸引流量，只是打着助眠的幌子。”韩宁认为，这就跟陌生人之间的语音交流是一样的，在这个过程当中去寻找自己平时想说却没有地方去诉说的事。需要区分的是，专业心理咨询师会在倾听的过程当中引导来访者去找到自己的问题根源，而此类助眠只是一种相互倾诉，倾诉对象并没有办法让自己意识到，自己在其中有什么问题。据《扬子晚报》 张楠

改变、更环保