

3·12 世界睡眠日 专家教你科学归还欠下的睡眠债



赤字! 赤字! 天天睡眠赤字!
世界睡眠日,专家教你科学归还欠下的睡眠债
深夜,很多人进入了梦乡,可城市的灯光依旧明亮——有人在写字楼里埋头加班,有人在被窝里刷手机,有人在饭局上推杯换盏,还有人在虚拟世界里冲锋陷阵……这些场景,早已成为现代生活的“标配”。这种看似常态的背后,让我们背负越来越多的“睡眠债”。睡眠债,顾名思义,就像财务上的债务一样,是指长期睡眠不足导致的睡眠赤字。
《2024 中国居民睡眠健康白皮书》显示,居民平均在零点后入睡,夜间睡眠时长普遍偏短,28%的人群夜间睡眠时长不超过6小时,64%的人睡眠质量欠佳。
这对健康有哪些影响?如何科学“还债”?3月21日是世界睡眠日,浙江省立同德睡眠医学中心负责人、主任医师马永春通过患者故事来给大家讲讲应对之策。

睡眠时间短、质量差都是“欠债”

睡眠债是指个体实际睡眠时间与身体所需睡眠时间之间的差距。成年人通常需要每晚7-9小时的睡眠,但许多人由于工作压力、娱乐活动或不良生活习惯,长期睡眠不足。

“打个比方,你每天需要8小时睡眠,但只睡6小时,那么一周下来你就积累了14小时的睡眠债。”马永春说。

除了睡眠时间是否足够,睡眠质量也是衡量是否欠债的重要指标。

“睡得时间长不代表睡得好,我们需要关注的不是睡了多久,而是睡得是否深沉、舒适,是否能让我们在醒来后感到精力充沛。”

马永春补充说,如果一个人在白天总是忍不住频繁打哈欠,经常依赖咖啡或提神饮料,或是睡眠浅,容易醒,早上醒来感觉没有睡够……这些表现,也都是睡眠不足的信号,应该引起重视。

“每一次熬夜,每一次失眠,每一次早醒,都是在睡眠账户里透支,久而久之,欠的睡眠债越来越多,身体耐受力变差,那就还不动了。”马永春说,睡眠债的累积会导致注意力下降、记忆力减退等一系列健康问题,增加心血管疾病、糖尿病和肥胖的风险,甚至长期睡眠不足还可能引发焦虑和抑郁等心理问题。

被睡眠债压垮的人生

30岁的女白领林某(化名),长期背负着沉重的“睡眠债”,最终诱发重度抑郁症。

自高中起,林某常熬夜至十一二点才休息,次日清晨六点又早早起床赶往学校。长期的睡眠不足让她在课堂上的哈欠连连,注意力难以集中,成绩也因此下滑。

林某的父母却未对此予以重视,反而不断为她报辅导班,过分注重成绩而忽略了她的心理健康。

“那几年,我感觉自己仿佛变成了做题的机器,连周末都沉浸在补习中。”长期的睡眠透支,神经紧绷,使得林某开始出现睡眠障碍,无法正常上课,最终不得不求助于医生。

经过治疗,林某勉强考入了一所普通大学。然而,由于家庭关系紧张,她时常心事重重,情绪低落,整夜失眠,被诊断为轻度抑郁。

依靠着坚强的意志力,林某在对抗抑郁的同时,试图通过学习治愈自己。24岁时,她成功考研,三年后毕业,顺利步入职场。

工作初期,林某病情相对稳定。但三年前,岗位变动让她来到杭州,陌生的环境、沉重的KPI压力、复杂的人际关系以及紊乱的作息,使得她的抑郁症状再次复发,甚至出现了躯体化症状,不得不辞职。

在公司的心理援助组织推荐下,林某求助于马永春,被诊断为重度抑郁症,目前正在通过多种药物和系统的心理疏导,努力走出困境。

学生期的睡眠债需及时干预

“这是典型的慢性失眠诱发抑郁症的临床样本。”马永春分析,在学生时期,林某升学压力和不良生活事件产生负面情绪后,出现了睡眠不足、情绪障碍,到成年后,容易变成失眠焦虑的易感人群。持续十多年的“睡眠债”像滚雪球般累积,失眠、焦虑、抑郁形成了恶性循环,最终导致了复发性抑郁症爆发。

“学生时期欠下的睡眠债,可能就是未来情绪障碍疾病的一根导火索。”作为一名青少年情绪问题专家,马永春特别强调,家长、学校和社会都要重视,长期睡眠不足,会对学生身心健康造成的负面影响,家长、学校、社会都要及时采取措施加以干预。

马永春建议,学校应合理安排课程,避免过度学业负担,同时加强心理健康教育,帮助学生掌握情绪管理技巧。家庭中,家长需营造良好的睡眠环境,引导孩子养成规律作息,关注孩子的情绪变化,给予足够的情感支持。社会层面,应加强对青少年睡眠问题的宣传和普及,提高公众对睡眠重要性的认识,共同为青少年创造有利于身心健康的成长环境。

从“年轻能扛”到两次晕厥

偿还短期的睡眠债,可能需要几天,但要从长期积累的睡眠债中恢复,需要更长的时间,甚至,有些睡眠债要用健康去还。

37岁的李明(化名)初入职场时,偶尔通宵加班,次日靠双倍浓缩咖啡续命,周末补觉一整天便能“满血复活”,然而随着职位攀升,近两年日均睡眠缩水至5小时,身体开始亮起多重红灯——暴躁易怒,体检查出高血压、空腹血糖异常。

去年,李明在公司突发两次意外晕厥,被确诊为长期慢性睡眠剥夺,最终导致自主神经功能紊乱,同时,心理评估量表显示有中度焦虑及抑郁倾向。

“长期的睡眠不足,会引起血压波动,情绪调节能力减弱。”马永春说,像李明这样的主动型睡眠负债的“拼命三郎”,为了完成工作任务或追求职业发展,不得不牺牲睡眠时间,同时,夜间使用电子设备的蓝光会抑制褪黑素分泌,影响入睡。

在马永春的建议下,李明调整了生活方式,减少加班,拒绝熬夜,每晚10点之前上床睡觉,不碰手机,每天保证7小时睡眠,

并利用午休时间小憩15分钟,同时,服用低剂量助眠药物,配合减压训练。一个月后,他的精神状态明显改善,血压也回落至正常。

科学“还债”请这么做

睡眠债已成为现代人的健康隐患,马永春指出,通过科学管理和专业干预,我们完全能有效偿还这笔“健康欠费”。

对于尚未出现严重症状的人群,建议从三方面着手改善:首先要严守生物钟规律,每日固定作息时间,周末拒绝“报复性补觉”。

“别指望周末补觉能填平欠账,这只会打乱生理节奏,反而增加肥胖和心血管风险。”

其次是营造睡前仪式感,上床后不碰手机,入睡前最好提前1小时远离电子屏幕。

再者,日常搭配均衡饮食和适度运动,保持好心情。最后,注意晚餐后戒断咖啡因和酒精,可饮用温牛奶或食用香蕉等助眠食物。

已出现睡眠障碍的人群如果自我调节无效,应及时寻求睡眠专科或心理咨询。医生会根据情况制定个性化方案,必要时结合药物干预。

从今天开始,减少熬夜,关掉手机,早上起床,给自己一个充足的睡眠吧!

(浙江省立同德睡眠医学中心负责人、主任医师马永春)

