
研究发现睡眠不足会让人更不快乐更焦虑

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/25478.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

研究发现睡眠不足会让人更不快乐更焦虑。睡眠不足不仅仅会让我们感到疲倦。美国心理学会（APA）一项长达50多年关于睡眠不足与情绪变化关系的研究表明，睡眠不足还会破坏我们的情绪，降低积极性，并使我们更容易出现焦虑症状。12月21日，这项研究发表在心理学顶级期刊《心理学公报》（Psychological Bulletin）杂志上。

在这个普遍缺乏睡眠的社会，量化睡眠不足对情绪的影响，对促进心理健康至关重要。这项研究代表了迄今为止最全面的实验性睡眠和情绪研究的综合，并提供了强有力的证据，证明长时间保持清醒、短暂睡眠和夜间醒来对人类的情绪有不利影响。论文第一作者、美国蒙大拿州立大学博士Cara Palmer说。

研究人员分析了50年来154项研究数据，共有5715名参与者。在所有这些研究中，参与者都经历过一个或多个晚上的睡眠干扰，例如让参与者长时间保持清醒、缩短睡眠时间、夜间被周期性叫醒。每项研究还测量了参与者睡眠干扰后与情绪相关的变量，包括参与者自我报告情绪变化、对情绪刺激的反应、抑郁和焦虑症状情况。

总的来说，研究人员发现，所有类型的睡眠不足都会导致参与者的积极情绪减少，例如快乐、幸福和满足感，焦虑症状则是增加，例如心率加快和担忧加剧等。

即使在短时间的睡眠不足之后也会出现这种情况，比如比平时晚睡一两个小时，或者只睡了几个小时。Palmer说。

研究发现，超过30%的成年人和高达90%的青少年睡眠不足。在这个睡眠严重不足的社会，这项研究对公众健康的影响是相当大的。那些容易出现睡眠不足的职业，例如急救人员、飞行员和货车司机等，应该制定和采取优先调整睡眠的政策，以减轻睡眠不足对日常工作的影响和健康风险。Palmer说。

不过，这项研究也有一定的局限性，大多数参与者都是年轻人，平均年龄为23岁。研究人员表示，未来的研究应该包括更多样化的年龄组，以更好地了解睡眠不足对不同年龄人群的影响。（来源：中国科学报 张晴丹）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1037/bul0000410>

作者：Cara Palmer 来源：《心理学公报》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发