

---

# 年轻人周末补觉可以防止抑郁

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/37679.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！**

年轻人周末补觉可以防止抑郁。一项近日发表于《情感障碍杂志》的研究显示，青少年如果在周末补回工作日缺失的睡眠，可能有助于改善心理健康状况。研究发现，在16至24岁的年轻群体中，周末补觉的人出现抑郁症状的风险，比不补觉的人低41%。

这项研究由美国俄勒冈大学与纽约州立大学上州医科大学领导，强调了睡眠与青少年心理健康的重要关联。青少年本就是睡眠问题高发、抑郁风险偏高的群体，但此前关于周末补觉的研究却很少将这一年龄段纳入观察范围。

该研究首次聚焦美国普通青少年的周末补觉情况，此前相关研究对象多为中国和韩国的学龄青少年。对美国青少年而言，工作日睡眠不足是普遍现象。学业、社交、课外活动及社会兼职等事务挤占了他们的时间与精力，导致睡眠时长缩水。

论文共同通讯作者、俄勒冈大学的Melynda Casement表示：长期以来，睡眠研究专家与临床医生都建议，青少年每天保持规律作息，睡眠时长达到8至10小时，但对许多青少年乃至大多数人而言，这一标准并不现实。

研究人员强调，每晚睡满8至10小时依然是理想状态，但如果实在无法实现，那么周末睡个懒觉或许有助于降低抑郁症状的发生风险。

青少年本身就on容易养成熬夜的习惯。Casement说，如果他们工作日实在睡不够，不妨在周末补觉。这种方式大概率能起到一定的心理保护作用。

研究人员分析了2021至2023年全美健康与营养检查调查中16至24岁人群的数据。这些年轻人需要报告自己工作日与周末的入睡及起床时间，研究人员据此计算出他们的周末补觉时长，即周末日均睡眠时长与工作日日均睡眠时长的差值。

此外，参与者还需反馈自身情绪状态，如果自我报告称每天都感到悲伤或抑郁，即被判定为存在抑郁症状。

Casement指出，抑郁是16岁至24岁人群致残的主要原因之一。这里的残疾定义较为宽泛，指日常功能受损。这使得这一年龄段成为研究抑郁风险因素，以及探索风险因素与干预措施关联性的重点关注对象。

人体的睡眠周期又称昼夜节律，进入青春期后，这一节律开始发生变化，使得大多数青少年难以

---

像童年时期那样早睡。

Casement解释说：青少年会从‘早起的百灵鸟’逐渐变成‘熬夜的夜猫子’，入睡时间会不断推迟，这一趋势将持续到18至20岁。过了这个阶段后，他们的作息才会再次向‘早起模式’倾斜。

青少年的理想作息是晚上11点左右入睡、早上8点左右起床，但这与美国许多高中较早的上课时间相冲突。正因如此，许多睡眠专家与医疗从业者都支持推迟上学时间的公共健康倡议。（来源：中国科学报 王方）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120613>

作者：Melynda Casement 来源：《情感障碍杂志》

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