

---

# 饱睡一晚缓解焦虑

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/7369.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！**

饱睡一晚缓解焦虑。压力太大让你感到很焦虑？不如睡一觉吧。一项新研究发现，饱睡一晚有助稳定情绪、缓解焦虑；相反，一夜无眠可能导致焦虑程度上升30%。

美国加利福尼亚大学伯克利分校的研究人员近日在英国《自然—人类行为》杂志上发表论文介绍说，他们借助磁共振成像、多导睡眠监测等技术对18名年轻成年人的睡眠状况和焦虑程度展开研究，结果发现，睡眠可以显著降低焦虑程度，特别是深度睡眠。

我们发现了深度睡眠的一个新功能，它可以通过重组大脑连接，在一夜之间减轻焦虑。论文通讯作者之一、加利福尼亚大学伯克利分校神经科学与心理学教授马修·沃克说，深度睡眠似乎是一种天然的焦虑抑制剂。

研究还发现，睡眠不足会加剧焦虑。大脑扫描结果显示，一夜无眠后，大脑中有助控制焦虑的内侧前额叶皮层会关闭，而大脑更深层的情绪中枢过度活跃。

如果没睡觉，就好像在大脑情绪的油门上踩得太重，缺少足够的制动，沃克解释说。

除上述研究外，研究人员还在以另外30人为对象的研究中发现了类似结果：前一天夜里深度睡眠较多的人，第二天焦虑程度更低。另一项针对280人的网络调查也表明，前一天晚上的睡眠质量和时长会影响第二天的焦虑程度。

研究人员说，患有焦虑症的人通常睡眠不好，而最新研究表明，或许可以通过改善睡眠来缓解焦虑症状。另外，在很多工业化国家，人们常常睡眠不足，且焦虑症发病率上升，这可能并非偶然，而是存在因果联系。（来源：新华社）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41562-019-0754-8>

作者：Matthew Walker 来源：《自然—人类行为》

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](http://iikx.com)转发