疫情期间为什么睡得多却睡不好

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/8838.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！

疫情期间为什么睡得多却睡不好
。3月21日是世界睡眠日，中国睡眠研究会等日前发布了《2020全民宅家期间中国居民睡眠白皮书》。白皮书显示，疫情期间，我国居民睡眠时长明显上升，但普遍比平常睡得晚、睡得差。

疫情期间夜猫子明显增多

白皮书显示，全民居家战疫期间，夜猫子明显变多。其中，有一半的人在零点后才就寝，是平常数据的5倍。

白皮书还对人们的晚睡频率进行了分析，结果显示，80%的人有晚睡习惯，16%的人几乎天天晚睡。

那么，不睡觉的时候都在干什么？数据显示：61%的夜猫子选择了玩手机；47%的人会关注公共卫生消息，46%的人刷微博、微信关注时事和娱乐消息，46%的人用微信聊天。

据了解，该白皮书数据来自一千多份有效在线问卷，以及今日头条近两个月的大数据分析。数据显示，疫情期间，人们平均睡眠时间超过8小时，且睡眠超过8小时的人比平时增长了20%，在卧室活动时长超过12小时的人增长了19%；28%的人在9至12点之间起床，21%的人失去了早起动力。

然而，虽然人们睡得更多，但睡眠质量却更差了。白皮书显示，相比宅在家前，人们的入睡时长普遍延长了30分钟，睡眠困难现象凸显，作息更趋紊乱，平均睡眠质量下降。

信息焦虑让人放不下手机

如果平时睡眠质量不高，是因为工作太多太忙，为生活奔波劳累，睡眠时间太少，那么，疫情期间上班族不用担心起得太晚上班迟到，孩子们也不用担心上学迟到，有大把时间可以好好睡觉，睡眠质量怎么反而下降了？到底又是什么影响了睡眠质量？

中国睡眠研究会常务理事、南方医院精神心理科主任张斌认为，疫情期间特别是疫情前期，很多人陷入信息焦虑，日夜不间断地用手机、电脑等刷新闻资讯。由于大脑长期大量接受、推荐阅读：观察性研究？处理信息，造成大脑皮层活动抑制，产生失眠、食欲不振、头痛、恶心等症状。

专家建议睡前一小时关电脑，离手机尽量远一点。因为手机和电脑总是充满诱惑的，资讯、游戏

、电影、娱乐，随便一个都可以让人不知不觉熬到天亮，所以睡觉前尽可能把电脑、手机关掉。如果睡前实在不能关手机，也不要让它触手可及，最好别放在卧室。这是因为人们躺在床上，想看手机时还得爬起床来走出房间，懒癌会让不少人放弃爬起来的念头。睡觉前还可以让大脑关机，可以去做一些轻松的事情，比如做一下拉伸运动、阅读纸质书等。另外，睡前三小时不要剧烈运动，饮食作息也要尽量规律。

屏幕光亮会使入睡更加困难

健康睡眠有助于免疫力提升，德国一项研究表明，睡眠有助于提升免疫力。研究人员也表示，人们在白天承受压力的情况下，体内的肾上腺素水平升高，阻碍免疫活动的特定信号分子也随之增多，降低了免疫系统的工作效率。进入睡眠状态后，随着肾上腺素水平下降，该信号分子数量减少，免疫力得以提升。而且，高质量的睡眠也能改善情绪、缓解焦虑。

其实，大部分人都明白健康睡眠的重要性，但就是做不到。白皮书显示，87%的受访者明确表示重视睡眠，63%的人认为应该坚持8小时规律睡眠，同时却有8成的人在晚睡。大数据显示，疫情期间，凌晨1至2点间用户的活跃度比平时提升超过63%。人们对睡眠问题的关注度激增43%，深夜一两点仍有很多人在熬夜搜索睡眠问题的资讯。说到底，睡眠质量体现的是生活状态，而生活状态很大程度上取决于我们自己的选择。比如晚睡，很多人平时遇到压力就拿起手机搜索解决办法，久而久之，形成了一个固有的压力反应模式，即一遇到压力就刷手机，而手机屏幕光亮会抑制人的褪黑素分泌，使入睡变得更加困难，这也是让我们晚睡的一个重要因素。

事实上，很多睡眠问题并不是突然出现的，而是平时就存在的。疫情只是一面放大镜，让问题更清楚地呈现出来。我们不妨认真思考自己的行为模式存在哪些问题，有哪些改进的空间。要想解决这些问题，可以从睡个好觉开始。

相关专题：聚焦新冠肺炎疫情
作者：田雅婷 来源：光明日报

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转发