

报复性熬夜、情绪性失眠……

谁偷走了年轻人的睡眠?

凌晨两点,26岁的林嘉(化名)又一次放下手机,屏幕的蓝光在她疲惫的脸上投下最后一道光影。“只有深夜的这几个小时,才是真正属于我的。”这句话,精准击中了无数年轻人的内心。然而,这种对“自由时间”的疯狂攫取,正在以隐形的方式反噬他们的健康。

今天是世界睡眠日,2026年主题为“优质睡眠,美好生活”。当下,睡眠问题早已不是中老年人的专属困扰,反而成为青年群体的“流行病”。在复旦大学附属华山医院精神医学科门诊,主任医师、科室副主任(主持工作)邵春红教授每天都要接待大量年轻患者。

本该活力满满的青年一代,为何集体陷入“睡不好”的困境?是谁,偷走了他们的睡眠?

青年报记者 顾金华



两种典型的“睡不好”

[专家]

“过去人们总认为失眠是老年人的困扰,但如今在临床上,40岁以下的年轻人已成为睡眠障碍的主要群体。”邵春红教授在门诊中接触了大量受睡眠问题困扰的年轻患者,其中最常见的是两类:报复性熬夜和情绪性失眠。

“我的身体下班了,但灵魂刚刚开机。”这是林嘉的真实写照。作为互联网公司运营,晚上十点下班是常态。回到家洗漱完毕,躺到床上往往已近十一点,可她却迟迟不肯入睡。“我必

须刷一会儿手机,哪怕眼皮打架也要刷。”林嘉把这形容为一种近乎偏执的坚持。她加入了一个名为“熬夜受害者联盟”的微信群,500多名群友每晚十一点后才真正活跃起来。

邵春红教授解释说,很多人以为睡眠障碍就是“睡不着”,但在医学上,睡眠障碍的另一个典型表现是“该睡时不睡”。不少年轻人下班后,终于感到“时间属于自己了”,于是熬夜打游戏、刷手机,迟迟不肯入睡,这种行为被称作“报复性熬夜”。其本

质,是对白天被学习和工作挤占的个人时间进行心理补偿。虽然身体疲惫,却通过熬夜换取短暂的自由感。久而久之,形成“晚睡一缺觉一疲惫一补偿一更想熬夜补偿”的恶性循环。

与林嘉不同,25岁的研究生小王属于另一类典型。他深知学业压力大,需要充足睡眠才能维持状态。为了“好好睡觉”,他每天早早躺在床上,却越是强迫自己入睡,脑子越清醒。“脑子里全是担心的事:明天的组会能不能讲好?实验数

据处理得对不对?”他告诉医生,躺在床上时,大脑像放电影一样循环播放各种焦虑场景。越是睡不着,就越害怕失眠,最终陷入典型的恶性循环。

邵春红教授将这种情况称为情绪性失眠。她解释,这是由焦虑情绪直接触发的。当人长期处于高压状态,交感神经持续兴奋,大脑的觉醒功能过强,到了本该由副交感神经接管、让身体放松入睡的时候,交感神经却“刹不住车”,自然难以入睡。

找回属于自己的好睡眠

面对睡眠困境,年轻人该如何自救?专家为年轻人提供了实用的睡眠认知行为治疗方法。

第一步:纠正认知,放下对睡眠的执念。

停止“必须睡8小时”“睡不着就完了”的灾难化思维。告诉自己:偶尔失眠没关系,身体有强大的代偿能力。睡不着就不睡,不强迫、不纠结。

第二步:规范行为,切断睡前的兴奋源。

睡前半小时,务必放下手机、电脑等电子产品。蓝光与刺激性内容会直接干扰褪黑素分泌,是睡眠的最大杀手。如需放松,可选择在客厅看纸质书、听舒缓的音乐。床只用来睡觉,不做任何与睡眠无关的事,帮助大脑建立“上床=睡觉”的条件反射。同时,睡前2小时应避免剧烈运动、进食、饮酒,也尽量不要聊容易引发情绪波动的话题。

第三步:行为处方,打破“床=焦虑”的魔咒。

如果躺在床上超过半小时仍无法入睡,可尝试“刺激控制法”:果断起床、离开卧室,去客厅做一件极其枯燥的事情,比如读一本晦涩难懂的书籍,让大脑在“无聊”中产生困意;等睡意来袭再回到床上,若半小时后依旧清醒,就重复上述步骤,直至能够入睡。这一方法的核心,是打破“卧床等于失眠焦虑”的错误条件反射,让大脑从过度觉醒状态中慢慢冷却下来。

邵春红教授指出,青年时期是身体机能最好的阶段,只要平衡好生活、调节好情绪、养成健康习惯,绝大多数睡眠问题都可以自愈。

在这个属于年轻人的春天里,愿你卸下白天的铠甲,也放下深夜的执念,真正地,睡个好觉。

偷走睡眠的三大“元凶”

为什么本该精力旺盛、沾枕即睡的年轻人,如今却集体失眠?邵春红教授指出,压力、电子产品、情绪问题,是偷走年轻人睡眠的三大核心“元凶”。

不少年轻人面临职场竞争、学业考核、生活成本、未来规划等多重压力,大脑长期处于高负荷运转状态,无法在夜间放松下来。“年轻人的压力是实实在在的,任务多、节奏快,很多人还陷入自我内耗,对未来过度担忧,这种过度焦虑直接切断了睡眠通路。”邵春红教授说。

其次是电子产品的过度使用。睡前刷手机、打游戏、看视频,已经成为年轻人的睡前标配。邵春红教授解释,电子产品发出的蓝光会抑制人体褪黑素的分泌,而激烈的游戏、有趣的短视频会持续刺激大脑交感神经,让大脑始终处于兴奋状态,根本无法进入睡眠模式。

还有一点,就是情绪调节能力不足。年轻人面对失恋、失业、家庭变故、人际矛盾等应激事件时,容易陷入过度悲伤、自责、恐惧的情绪中,大脑反复纠结于负面事件,无法平

静入睡。正常的应激反应会在两周内逐渐缓解,但如果长期无法释怀,就会从短暂失眠转变为慢性睡眠障碍,甚至诱发抑郁。

在门诊中,还有更极端的案例。有年轻患者告诉邵春红教授:“医生,我已经两天两夜没合眼了,再不停我就要垮了。”这类患者往往因为长期熬夜、过度焦虑,出现严重的睡眠剥夺,大脑无法正常休息,身体和心理都濒临崩溃。

邵春红教授表示,长期睡眠不好会直接打乱人体生物

钟,导致免疫力大幅下降。很多年轻人会出现心慌、胸闷、心跳加速,去医院做检查却查不出器质性病变,这正是睡眠不足引发的植物神经功能紊乱。

心理上,睡眠不好会直接引发焦虑、自责、抑郁情绪。“很多年轻人熬夜后,会陷入深深的后悔:‘我昨晚又玩手机了,又没睡好’,这种负面情绪会持续一整天,进一步影响情绪状态。”邵春红教授强调,焦虑和失眠互为因果、相互加重,长期下去,极易发展为焦虑症、抑郁症。

有一种失眠叫“我认为睡不着”

许多年轻人的失眠问题,并非单纯由压力或熬夜引起,而是陷入了睡眠认知误区。有人执着于“必须睡够8小时”,少睡一小时就焦虑不安;有人对失眠产生灾难化思维,认为“睡不着就是病”;还有人盲目依赖褪黑素、安眠药,却不解决根本问题。这些错误认知,让原本轻微的睡眠困扰,一步步演变成顽固的睡眠障碍。

那么,究竟什么情况才算真正的“睡眠出问题”?邵春红教授指出,睡眠时长并无绝对标准。成人推荐7~8小时仅为

平均值,有人天生短睡眠,睡5小时便精力充沛,有人则需要9小时才能恢复。只要从小睡眠规律、日间状态良好,就无须纠结时长。真正的判断依据,是睡眠状态是否突然改变。

医学上对失眠的诊断有明确标准:入睡困难(超过30分钟)、睡眠维持困难(夜间醒来超过2次且难以再入睡)、早醒(比平时早醒30分钟以上);这些症状每周至少出现三次,持续至少一个月;最关键的是,必须伴有日间功能损害,如头昏脑涨、注意力不集中、情绪

烦躁等。

“不要把睡眠机械化,不要因偶尔波动而过度焦虑。”邵春红教授强调,有人天生短睡,有人长睡,只要日间功能正常,便无须担忧。对于失恋、失业等应激事件引发的失眠,属于正常躯体反应,通常2~3天症状最重,两周内逐渐缓解,一般无须干预;但若超过一个月仍无法缓解,且社会功能受损,则需及时就医。

关于年轻人热衷的褪黑素,邵春红教授表示,褪黑素仅适用于短期睡眠紊乱、时差调

整等情况,不建议长期自行服用。长期外源性补充褪黑素,会抑制人体自身分泌功能,产生依赖性,从而加重失眠。

对于安眠药,年轻人无须“谈药色变”,但也不能随意乱吃。苯二氮草类安眠药在医生指导下短期使用(不超过2周)安全性较高,可快速缓解严重失眠;非苯二氮草类安眠药无躯体成瘾性,但存在心理依赖,同样需遵医嘱使用,连续服用不超过4周。安眠药是助眠工具,而非根治手段,解决压力、情绪问题才是根本。