

睡眠不足会影响情绪？

夜深人静时，你可能在与思绪对峙。

一边是你那疲惫不堪、渴望休息的身体，另一边则是那个怎么也不肯关闭的脑内电影院——它正在播放着明日待办事项的无限循环放映。

你尝试着闭上眼睛，但脑海中却像放电影一样，一幕幕明天的场景不断上演，让你无法平静。最终，当黎明的曙光悄悄爬上窗帘，你意识到自己又度过了一个辗转反侧的夜晚。

而与此同时，你的心情也像被乌云笼罩了一般，变得阴沉的。这并非巧合，**睡眠不足可能与我们的情绪有着微妙且复杂的联系。**



## 01

### 睡眠不足如何影响情绪？



缺乏睡眠可以导致一系列负面情绪，包括易怒、焦虑、抑郁等。一项由哈佛医学院的研究指出，长期睡眠不足会改变大脑处理情感信息的方式，使得人们更容易对负面刺激产生过度反应。

换句话说，当你没有得到充足的休息时，就像给情绪的导火索添油加醋，任何一点小事都可能引发强烈的情感波动。你可能会发现自己对同事的一个无心之举反应过激，或者在小事上感到异常沮丧。

有趣的是，这种关系是双向的。一方面，睡眠不足会导致情绪不稳定；另一方面，不良的情绪状态同样会影响我们的睡眠质量。

例如，感到压力大或焦虑的人往往更难入睡，或在夜间频繁醒来。这就形成了一种恶性循环，使得问题变得更加棘手。你可能因为焦虑而辗转反侧，而睡眠不足又让你的焦虑感加剧，如此循环往复，让人难以摆脱。



图源：网络

## 02

### 如何打破这个循环？



既然了解了睡眠不足与情绪之间的紧密联系，那么我们就有了改善现状的机会。

下面是一些可以帮助你打破这个不良循环的小贴士



#### ● 设定固定的作息時間

为自己的身体设定一个稳定的生物钟，每天尽量在同一时间上床睡觉和起床。即使是在周末，也尽量保持一致，这样做有助于训练你的内在时钟，从而提高睡眠效率。

想象一下，每天晚上，当你的闹钟响起，你就知道是时候开始放松身心，准备进入梦乡了。而每天早晨，当闹钟再次响起，你将精神饱满地迎接新的一天。

#### ● 创造舒适的睡眠环境

确保卧室安静、黑暗、凉爽，并且床垫和枕头舒适。移除所有可能干扰睡眠的因素，比如手机、电脑和其他电子设备，让卧室成为放松和恢复精力的地方。

想象一下，你走进一个安静、舒适的房间，所有的压力和烦恼似乎都留在了门外。你躺在床上，感受着床垫的柔软和枕头的舒适，慢慢地，你的眼皮变得沉重，直到你沉入甜美的梦乡。

#### ● 保持睡前放松

避免在临近睡觉前摄入咖啡因或进行剧烈运动。此外，晚餐应适量，不要吃得过饱，以免影响消化和睡眠。

想象一下，你结束了一天的工作，回到家中，选择了一顿清淡的晚餐，然后静静地坐在沙发上，享受一段宁静的时光。没有咖啡因的刺激，没有剧烈运动后的兴奋，只有你和你的放松心情。

#### ● 培养睡前习惯

建立一套轻松的睡前仪式，如阅读书籍、听轻音乐或做一些伸展运动。这些活动可以帮助你的身心逐渐进入放松状态，为良好的睡眠做好准备。

想象一下，你坐在床边，手中拿着一本你最喜欢的书，随着故事的发展，你的思绪渐渐远离了白天的忙碌和压力，慢慢地，你感到困意袭来，是时候放下书本，进入梦乡了。

#### ● 学会管理压力

找到适合自己的减压方法，比如冥想、瑜伽或与朋友聊天。有效的压力管理不仅能改善你的情绪，还能促进更好的睡眠。

想象一下，你坐在一个安静的角落，闭上眼睛，深呼吸，感受着身体的每一部分逐渐放松。或者，你和朋友分享着彼此的快乐和烦恼，感受着友情带来的温暖和支持。这些方法都能帮助你更好地管理压力，让你的睡眠质量得到提升。



图源：网络