

# 睡眠时间 对青少年抑郁的影响及对策

文 刘昕宇 周星辰 周皓

青春期是抑郁发生率剧烈上升的时期，抑郁状况作为反映青少年心理社会适应水平的重要方面，受到社会和学界的广泛关注。2022年国务院办公厅发布的《“十四五”国民健康规划通知》强调要促进儿童青少年身心健康，加强心理教育。抑郁不仅会增加个体的悲伤体验，而且与攻击、自杀等风险行为紧密联系，构成影响青少年身心健康的重大威胁。提升青少年心理健康水平已成为当下健康中国建设刻不容缓的内容。而睡眠问题作为抑郁的一个常见伴随症状也愈发受到人们的重视。教育部于2021年发布《教育部办公厅关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》，提出初中生睡眠时间应达到9小时，高中生应达到8小时。近年来，对睡眠时间不足的失眠以及睡眠量过度增多的嗜睡的相关讨论逐渐增多，青少年正处在身体发育与课业学习的关键时期，对睡眠量的较大需求与学业压力之下的睡眠剥夺、睡眠限制在此群体中同时存在，使得青少年成为睡眠问题的高发群体之一，进而可能对其身心健康造成影响。因此，本文基于2020年中国家庭追踪调查（China Family Panel Studies, CFPS）数据，探究睡眠状况对青少年抑郁的影响，以期提升青少年心理健康水平提供依据。

## 一、青少年抑郁的来源

在影响青少年情绪与精神健康的诸多因素中，生理健康状况是首要的。自评健康水平与抑郁症状之间的负向相关关系已得到证实，即自我觉知健康水平越低，越可能出现抑郁症状。当面临身体健康问题时，疾病所带来的身体痛苦和心理压力可能极大影响青少年的积极情绪感受。因此，在分析青少年的抑郁状况时，本文也考虑其身体健康状况带来的影响。

其次，不良生活习惯与抑郁往往相伴发生。对 10~15 岁青少年抑郁状况的研究指出，吸烟、喝酒、身体活动量不足等不良生活习惯都会影响青少年的抑郁程度。烟酒中的刺激成分会使人更加情绪低落，可能加重抑郁情绪、有损健康。此外，随着青少年日常生活和学习工作中的竞争与压力的增加，其身体活动量大幅缩减，而身体活动量不足更容易产生抑郁情绪。基于不良生活习惯与抑郁情绪之间的相关关系，对青少年抑郁的分析也不能忽视生活习惯的影响。

最后，学业压力这一青少年时期的常见负性生活事件对青少年抑郁的正向预测作用已得到证实，学业压力作为中国青少年的关键性压力来源，是引发青少年抑郁的危险因素。青少年抑郁等负向情绪的增长可能与近年来日益激烈的教育竞争存在关联，因此分析中需要加入学业压力作为控制变量。

## 二、睡眠与抑郁的关系

睡眠问题是焦虑、抑郁等精神障碍的最普遍症状之一。睡眠与精神健康之间存在着复杂的反馈回路，相关研究已证实睡眠质量与抑郁情绪之间的显著正相关关系，但也有证据表明睡眠质量与抑郁情绪具有相互影响的关系。总体而言，目前对睡眠问题与抑郁在疾病及症状层面上的关系的讨论偏向于支持二者之间存在双向病程关系，即睡

眠问题可以预测抑郁的发生，抑郁也可预测未来的睡眠问题。

基于睡眠时长这一评估睡眠质量的重要维度，睡眠问题又可分为睡眠不足与嗜睡。现有研究指出，睡眠不足易使中枢神经系统从兴奋状态转入抑制状态，使人处于焦虑、抑郁、烦躁状态，从而出现情绪障碍。失眠可能增加焦虑和抑郁的发病风险。同时，作为抑郁症常见的治疗后残留症状，也是预测抑郁症迁延不愈及复发的独立危险因素。

作为睡眠不足的对立面，睡眠时间过长也常伴有抑郁情绪，日间嗜睡被证明与青少年的许多精神疾病存在联系，尤其是抑郁症。研究显示，日间嗜睡与抑郁风险的增加存在关联，并且通常还伴随着疲劳和躯体活动水平的下降。对处在求学关键期与身体发育快速期的青少年而言，睡眠不足与嗜睡都是较为常见的现象。因此，本文重点关注青少年睡眠时长对其抑郁情绪的影响，为改善青少年睡眠状况、促进其心理健康提供依据。

## 三、睡眠时间对青少年抑郁的影响

本文数据来源于 2020 年中国家庭追踪调查（China Family Panel Studies, CFPS）数据，以就读于中学（包括初中、高中 / 中专 / 技校 / 职高）的青少年作为研究样本进行分析，同时删除关键变量缺失的样本，最终样本量为 1684 人。

本文中的因变量是青少年的抑郁程度，采用 8 项流调中心抑郁量表（The Center for Epidemiological Studies Depression Scale, CESD-8），总计分区间为 0 ~ 24 分，分数越高则表明抑郁倾向越严重。核心自变量为青少年平均每日睡眠时间。控制变量综合考虑既往研究，主要包括青少年个人社会人口属性、学习压力、身体健康状况与生活习惯（如锻炼身体频率与抽烟、喝酒）。

研究样本中青少年睡眠时间的平均值为 7.92 个小时，睡眠时间集中在 8 小时左右。抑郁情绪的平均值为 12.48，数据呈现左偏分布，整体评分偏低，表明青少年心理健康状况整体较好。

图 1 显示，随着年龄的增长，青少年小于 8 小时的睡眠时间占比越来越大，而 8~10 小时和大于 10 小时睡眠时间所占比例相应缩小。由此表明，青少年的睡眠时间随着年龄增加、年级上升逐渐减少，青少年面临着越来越大的睡眠剥夺风险。

在此基础上，本文采用线性回归方法检验青少年的睡眠时间与其抑郁程度之间的关系。如果只加入睡眠时间的分类变量，可以发现，以 8 小时以下作为参照组时，8~10 小时睡眠对抑郁程度的抑制达到了 0.569 个单位，且区别是显著的，而睡眠时间大于 10 小时时，睡眠时间对抑郁程度的影

响不显著。在此基础上，分别再逐步加入表示青少年个人特征的控制变量组一（包括性别、年龄、学习压力与是否因病住院）和表示青少年个体生活习惯的控制组二（包括青少年锻炼身体的频率、是否抽烟、是否喝酒）。结果表明，在控制其他变量以后，以8小时以下作为参照组，8~10小时睡眠时间对抑郁程度的抑制作用依然显著。这说明将青少年的睡眠时间提升至8~10小时能够有效降低抑郁情绪，保持心理健康。但同时，过多的睡眠时间如10小时以上，并无法继续调节抑郁情绪。由此可见，充分合理的睡眠时间有利于心理调节，但过长或过短的睡眠时间都不利于调节青少年抑郁情绪。

在控制变量中，学习压力和青少年抑郁情绪之间存在显著的正相关关系，说明青少年抑郁情绪与学业安排具有密切联系。是否在过去一年内生病住院和青少年抑郁情绪之间同样存在显著正相关关系，表明身体健康状况会影响青少年的心理状态。

按照初中和高中/中专/技校/职高的教育阶段划分绘制分仓散点图，将x轴的变量划分为样本量相同的区间，再计算每个区间内x轴和y轴变量的平均值，依据这些数据点绘制散点图，最后进行曲线拟合。拟合曲线说明两组青少年的睡眠时间和抑郁程度成反比，但睡眠时间的边际效应在逐渐递减，在达到接近12小时时，睡眠时间的增

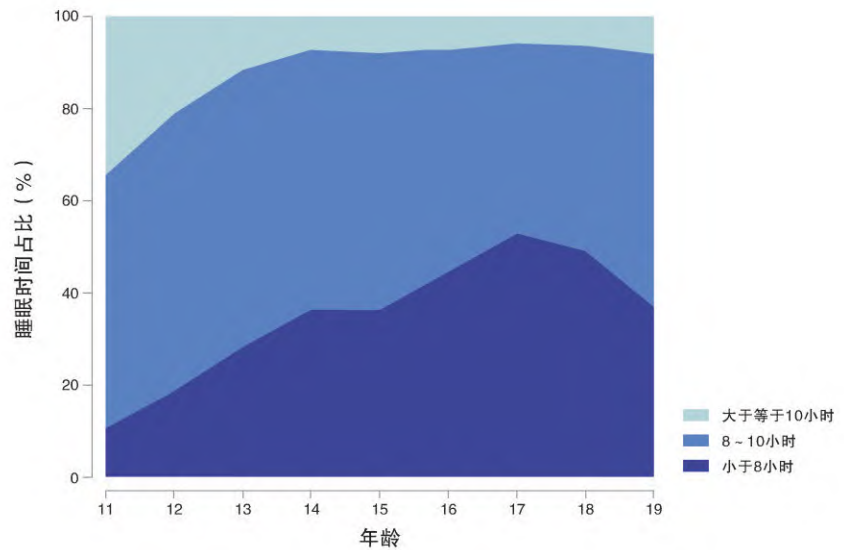


图1 青少年睡眠时间与年龄的堆积面积图

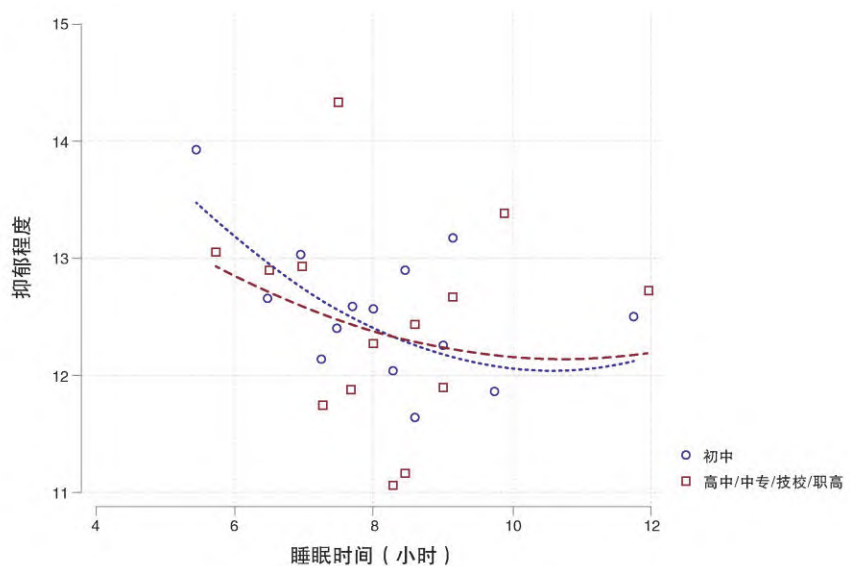


图2 睡眠时间与抑郁程度拟合曲线图

加已经无法产生缓解抑郁情绪的积极效应，甚至产生反向作用。对比初中组和高中组，初中组的拟合曲线更为陡峭，意味着对初中青少年而言，提升睡眠时间对改善抑郁程度的效果更为明显。

### 三、结论与启示

**1. 保证青少年拥有充足的睡眠时间、提高青少年睡眠质量以缓解其抑郁情绪。**青少年处于成长发育的关键时期，12~18岁是自我同一性和角色混乱的青春期，在此阶段保持良好睡眠习惯能有效减少抑郁情绪，保持心理健康，有助于青少年人格与认知发展。尤其是对青少年群体中低年龄段的初中生而言，提升睡眠时间对改善其抑郁程度的效果更为明显，应着力保证该群体所需的睡眠时间，警惕教育竞争内卷化对青少年睡眠时间的限制与剥夺。此外，研究也提示我们关注青少年睡眠时间对其抑郁程度的边际效应递减情况。根据本文的研究结果，过度增加的睡眠时间无法产生缓解青少年抑郁情绪的积极效应。因此，在保障青少年睡眠时间的同时，也应重视青少年睡眠时间过长和日间嗜睡情况。学校和家庭可以通过提升青少年躯体活动水平、适当增加其体育锻炼和运动量来改善青少年的疲劳状况，提升其生理和心理活力。

**2. 处理好学业压力与睡眠之间的关系。**由于学业压力产生的睡眠剥夺和睡眠限制现象在青少年群体中非常普遍，此外，学业期望产生的焦虑会进一步导致睡眠问题，这加剧了青少年的抑郁情绪。为了解决青少年学业压力与睡眠之间的冲突，需要多主体共同参与。青少年



视觉中国供图

应提升学习效率，掌握科学的学习方法，主动培养良好的作息；家长与学校要形成紧密的家校互动关系，关注青少年的心理健康，改善青少年的睡眠环境，监督青少年的生活习惯；老师应控制学生的作业量，尊重教育规律，落实双减政策，给予学生足够的自由支配时间。

**3. 关注青少年身体健康，实现青少年生理与心理健康健康的双向促进与提升。**因病住院会显著增强青少年的抑郁情绪，提升青少年的生理健康水平也是促进其精神和心理健康的一个不可忽视的重要方面。生理层面的疾病会影响青少年心理社会方面的体验和活动，使其内心产生痛苦感和无力感，削弱其对日常生活的控制感，进而导致其产生抑郁情绪。对处在疾病困扰中的青少年，学校和家庭可以通过对其进行心理疏导，帮助其排解焦虑、舒缓心情，使其保持良好的心理状态，促进其疾病康复。总体而言，提升生理健康水平应成为实现青少年心理健康的一个重要抓手，通过保障青少年的睡眠时间、保证规律的体育锻炼行为，使其增强体质，减少抑郁的发生，最终实现青少年生理与心理健康健康的双向促进。■

作者单位：北京大学社会学系

责任编辑：林晓红