

晚睡让人更易产生成瘾行为

杨玲 王莎

成瘾是指个体的身体和心理对某种物质或行为产生的无法控制的依赖状态，包括物质成瘾（如药物、酒精、烟草等）和行为成瘾（也称非物质成瘾，如网络、病理性赌博、暴饮暴食等），其中物质成瘾又包括合法物质成瘾（烟、酒等）和非法物质成瘾（海洛因、大麻、摇头丸等）。相关调查研究发现，人们对作息时间的早晚偏好是影响成瘾发展的一个风险因素。

日周期类型与成瘾关系密切

生活中有些人睡得早，起来得也早，他们的身体和认知功能在早晨是最佳的状态，而有些人睡得晚，起来得也晚，觉得在晚上的效率最高，这种个体所表现出来的不同的昼夜节律偏好被称为日周期类型。有学者将这两种现象分别定义为清晨型和夜晚型，介于这两者之间的称为中间型。

亚当（Adan）对 176 名学生和 361 名社会工作者的研究表明，比起清晨型和中间型，夜晚型个体消耗更多的酒精、尼古丁和咖啡因。而在日周期类型与行为成瘾的相关研究中，克里斯蒂安·沃尔默（Christian Volmer）等人对电脑游戏成瘾的研究发现，夜晚型个体会花更多的时间在电脑上，增加了强迫性网络使用的行为，更容易产

生网络成瘾，安娜·哈尔卜（AnaHarb）等人的研究还发现夜晚型个体会更多地出现贪食行为。总之，相关研究表明，夜晚型个体与物质成瘾或行为成瘾更相关。

自我意识降低 行为去抑制化

晚睡的人更容易产生成瘾行为，首先可能是由于黑暗的环境条件会降低个体的自我意识，使其行为去抑制化。在心理学中，自我意识是指人对自己身心状态及对自己同客观世界关系的认识，黑暗的环境条件使个体对自己的行为、活动和态度的调节功能下降，自我控制力下降，由此个体可能出现行为去抑制化。其次，熬夜增加了夜晚型个体的能量消耗，同时这种对孤独感的补偿以及行为去抑制化，也使夜晚型个体更容易出现暴饮暴食的行为。此外，夜晚型个体由于睡眠不足常常会出现起床困难的现象，而为了赶时间工作或学习就会更容易跳过早饭，形成一种不规律的饮食习惯。最后，由于晚上的空闲时间更多，而又不适于户外活动，于是网络、饮酒、赌博就成了消遣时光的首选活动。并且由于夜晚型个体晚上的认知功能和身体状态最佳，所以他们更容易选择去 KTV、酒吧等娱乐场所，而这些娱乐场所的环境增大了他们接触到毒品的可能性，从而增加了夜晚型个体发展成为非法物质成瘾的风险。而清晨型的个体起得比较早，且保证了一定的睡眠时间，使其有充沛的精力和更规律的饮食习惯，在明亮的环境条件下更容易选择看书或户外运动的的活动，体现出一种健康的生活模式。

弥补社会时差 提高唤醒水平

现代生活节奏更偏向于清晨型，使得夜晚型个体更容易出现睡眠不足的状况，主观上报告更多的入睡困难，睡眠质量差，在白天也出现更多的困倦感，精力不足，从而引发更多的压力感，应激水平也随之增高。夜晚型由于睡眠不足而在白天出现唤醒水平低的现象，但每天的日常工作又不足以成为新异刺激来增加他们的唤醒水平。心理学中动机的唤醒理论认为，人们总是被唤醒，并维持着生理激活的一种最佳水平，不是太高也不是太低。该理论提出了三个原理。一是人们偏好最佳的唤醒水平；二是重复的刺激能使唤醒水平降低；三是个人经验会影响唤醒偏好。有研究发现，富有经验的个体偏好于复杂的刺激；唤醒的偏好水平会影响个体的行为，过高和过低都将导致不好的表现，所以为了维持工作或学习效率，他们就可能会使用一些精神活性物质来提高自己的唤醒水平，以达到个体偏好的最佳水平。社会时差也会影响个体对成瘾物质的使用。即由社会时间和个体生物钟造成的差异，常在夜晚型个体中表现突出，正是因为他们内部的睡眠—觉醒节律常常与社会模式不符，所以他们常常为了去补偿社会时差的消极效应，而可能陷入一种风险行为，用成瘾物质来保持一个适当的激活水平。例如早晨使用含咖啡因的饮料（咖啡、茶、可乐）、尼古丁（烟草）可能是为了应对白天的困意，夜晚使用酒精或其他镇静剂可能是帮助放松和较早入睡。而且，由于夜晚型个体的昼夜偏好与社会

工作时间的冲突，他们在周一到周五都处于睡眠不足的状态，这种长期的睡眠剥夺会使夜晚型人群体验到更多的情绪障碍，如抑郁、焦虑等。面对这些生活中的负性情绪体验，如果缺少正确的调节方式，就会增加他们使用成瘾物质的风险，同时也更容易陷入网络成瘾等不良行为。此外，一些心理学的研究也显示，夜晚型的个体更喜欢寻求冒险和新的体验，而这正是毒品成瘾者接触毒品的心理特征。

调整作息时间 降低成瘾风险

虽然个体对作息时间的早晚偏好并不是成瘾发展的决定因素，但对日周期类型与成瘾之间的相关研究提示我们，晚睡会使我们更容易对烟、酒或网络等产生依赖，发展成为成瘾行为，同时也更容易形成不规律的饮食习惯，这都会对我们的身体和心理产生各种不利影响。而通过合理的方法改变自己的作息时间可以降低成瘾风险，也有助于个体的身体健康。

可以从以下几个方面来调整个体对作息时间的偏好。一是加强夜晚型个体的健康意识，使他们认识到自己的日周期类型是影响健康的一个危险因素，激发他们内部改变的动机；二是通过时间管理的方法来改变现有模式，比如制定严格的卧床时间，同时关闭电子设备，增强自我控制力；三是寻求家人或室友的支持帮助，共同制定作息时间，彼此监督促进计划的实行。

（作者单位：西北师范大学心理学院）