

睡得差易抑鬱 補覺於事無補

專家：成年人每晚最少要睡7小時 通宵削弱情緒調控力

有時候一起床就感覺心情不佳，容易焦慮和煩躁，看什麼都不爽，坊間俗稱「起床氣」。香港教育大學心理學系副教授劉月瑩多年來致力研究睡眠與情緒間的關係，她日前接受香港文匯報專訪時分享，睡眠是承托個人身心的重要過程，其團隊曾發現睡眠質素欠佳會增加焦慮和抑鬱症機率達3倍至6倍，亦有研究反映都市人「平日睡得少，周末睡更多」的補覺模式，不但於事無補，當中的睡眠時數差距亦會成為「睡眠債」，是增加焦慮和抑鬱的風險因子。她提醒，成年人每晚需要睡眠最少7小時，而「睡眠債」不應超過一小時，否則隨時影響情緒，得不償失。

◆香港文匯報記者 姜嘉軒



掃碼看片

睡眠科學

系列4

劉月瑩

示，無

論是個人健康或疾病，其實很多人體運作都受到睡眠過程影響，「以往人們將睡眠跟情緒的關係看得很簡單，只覺得『睡眠問題是情緒病的一種表徵』、『有抑鬱症、有焦慮症不會失眠』，但其實近20年間，睡眠科學已有愈來愈多證據，顯示睡眠跟情緒的關係，遠比作為情緒病表徵來得更深。」

抑鬱風險可增六倍

她引用其團隊研究指，睡眠質素差會增加焦慮症風險近3倍，抑鬱症風險更增五六倍，「所以睡眠問題絕不止是情緒病的表徵，而是引發情緒問題的重要因素之一。」她並分享另有研究顯示，睡眠時間愈不穩定，醒來後會更傾向注意負面事物，「即是看事物會比較『灰』，像戴了一副灰色眼鏡般」，因情緒受個人認知影響，這樣情緒病風險亦更高。

專家一直提倡一般成年人每晚要睡7小時至9小時，劉月瑩解釋，若少於7小時，即使主觀感覺良好，測試發現其精神狀態、認知能力和反應都有明顯不同，亦有一連串身體、認知、情緒風險。

「睡眠債」不應超過一小時

她說，很多人誤以為「平日(上班學)睡6小時，周六日睡10小時」的模式，便能達到平均7小時指標，但那其實如同「借錢——還債」般處於「睡眠債」狀態。其團隊亦曾就不同人「睡眠債」的量化研究，「我們看到，若『睡眠債』少於一小時，人的情緒是健康的，沒有情緒病問題；但如果有一小時至兩小時，焦慮風險就會增加；若『睡眠債』有2小時，更傾向有抑鬱症狀。」此外，「睡眠債」還會衍生另一問題，「當周

◆研究團隊以監測儀器研究腦部活躍程度。



◆劉月瑩(左)分享團隊的多項研究成果。
香港文匯報記者涂穴攝

末睡多了遲了起床，當晚便有機會更晚睡，結果睡眠不足，形成惡性循環。」

劉月瑩又分享其另一項研究發現，在辨別和調節情緒方面都十分需要睡眠的幫助，「我們請大學生分成兩組，一組正常睡覺，另一組通宵不睡，然後讓他們看一些印有不同面部表情的圖片，上面還寫有一些情緒相關字眼，部分跟表情吻合，有些則跟表情不一致、有衝突的，就跟人們口是心非一樣。」結果發現，缺乏睡眠組的大學生們，警覺性普遍較低，做測試時亦會較慢，容易出錯。她說，「更重要的是，通過一個鑑別情緒、注意力的『P300』腦電波指標，讓我們知道，他們往往要絞盡腦汁，才可排除文字干擾，辨認他人情緒。」

此外，研究團隊又將參與者分成睡覺和通宵不睡兩組，讓他們觀看包括血腥、核突、慘事等負面圖片，再讓他們嘗試使用已知有效的情緒調控方法，包括分散注意力，「嘗試望着相片而想其他嘢」，及重新評估，「嘗試用另一個角度思考，或者那並不是很恐怖、肉酸，又或是扮出來不是真的」，從而比較兩組人使用相同方法的成效。

「結果沒睡覺的人，使用以上兩種方法都事倍功半，通過『LPP』腦電波指標，均顯示他們較難調控自身情緒。」劉月瑩特別提到一個有趣情況，就是慣常睡眠質素較差者，其所受影響較少，「聽起來很怪吧，平日睡得好反而受更大影響？實際是他們本身處理情緒的能力較高，突然間不能睡，就會見到明顯落差。至於一向睡得差的，原有處理情緒能力已經較低，即使再通宵，落差亦不會很大。」



◆劉月瑩指，「睡眠債」不應超過1小時。受訪者提供

睡眠不足是港人最大通病，但很多人並不察

覺，劉月瑩透露現正開展一項研究，對150名慢性/習慣性睡眠時間少於5.5小時的年輕人，實施為期兩周的「夜間90分鐘睡眠延長計劃」，當中除提倡睡眠衛生教育外，還會度身訂造個人化的睡眠規劃，「跟他們一起去發掘，遲遲不睡的原因和障礙並嘗試解決」，希望科學化證實多睡一點的好處，向社會展示睡眠的重要性。

劉月瑩最早是研究睡眠窒息症的，接觸很多病患者習慣了日間犯困沒精神的狀態，「直至接受了治療，他們才知道原來可以如此精神，才真正感受到該症帶來的影響。」她表示，很多人對睡眠的忽略也是如此，「覺得日日都差不多，以為飲多兩杯咖啡就OK。」

為此，她亦更有興趣研究睡眠充足對人的正面影響，及有何方法幫人多睡一點。本年度她獲研資局資助的「睡眠不誤：延長睡眠對腦神經認知及情感功能的好處」研究，正是希望達到此目標。「我們會找一些平日睡不夠、短眠的人，看看多睡一點效果如何。」劉月瑩說，研究會使用動機式訪談，了解參與者為何睡眠不足，「人們好多時會歸咎『意志力不足』，例如深夜還要煲劇、打機，就是『意志薄弱』。」惟這種解釋無助改變情況。

助參與者營造合適睡眠環境

她表示，團隊會跟參與者共同研究，包括日常生活方式、起居環境等因素，嘗試找出調節少睡行為的做法，「希望幫助參與者營造最合適的睡覺環境，設計一個容易做到的個人化睡眠規劃。」

團隊亦會考慮各參與者的生理時鐘，以決定額外增加的90分鐘該是「早點睡」還是「晚點起」，「兩星期後再進行檢測，跟另外一組只接受睡眠衛生教育，而沒有延長睡眠的參與者們進行比較」，以了解睡眠衛生教育以及睡眠延長計劃所帶來的影響。

訂造個人化規劃 查找夜睡成因

非同住情侶犧牲睡眠煲電話粥

睡眠質素差會引發個人情緒問題，其中一個主要「受害者」會否是身邊伴侶？劉月瑩笑言，睡眠質素與伴侶之間的關係，是她非常希望能夠開花結果的一個研究課題，即使目前仍然處於初步階段，她分享當中已有一些有趣發現，包括部分睡眠質素相對不好的非同住情侶，其關係反而更加密切，估計與犧牲睡眠時間經營愛情有關。她分享，未來會把研究延伸至同睡夫婦，並會進一步把「使用社交媒體情況」納入研究範圍，望可得到更深入的成果。

「部分人睡眠不足反而跟伴侶關係更好，但調轉去看，他們關係好的話，又有助睡得好一點，某程度上是一個很吊詭的關係。」劉月瑩分享，睡眠跟認知、情緒之間的關係，過去已經有很多研究，然而睡眠如何影響人們的社交關係，目前來說仍未清晰，因此對有關課題很感興趣。

她坦言，睡眠質素和伴侶關係的研究工作仍然很初步，尚未有一些很有系統的發現，「但我們之前找到140名有拍拖而不同住的人，發現一些睡眠質素不太好的人，跟伴侶的關係反而更加密切。」她解釋有關結果時表示，也許正是源於他們跟伴侶不同住，於是更要爭取時間相處，「例如要犧牲部分睡眠時數，用作煲電話粥、傾偈、拍拖，於是孕育到更好的關係。」

未來研夫婦睡眠與伴侶關係

談及未來研究動向，她表示正計劃觀察夫婦間的睡眠與伴侶關係，「始終不同住的情侶，他們的睡眠不會互為干擾，但同睡伴侶則不然。」她分享有關項目更會引入社交媒體元素，「譬如老婆晚晚掛住玩社交媒體，不理個老公，亦令彼此睡眠時間不一致，如此會否影響睡眠質素，以至彼此的婚姻關係呢？」她表示，婚姻關係是所有已婚者生活的重要組成部分，而社交媒體的影響也是現代人不可或缺的生活元素，兩者都是務必進行研究的課題，期望未來能有更多有趣結果可以分享。

午睡好比「補充劑」 10分鐘已見效

港人生活忙碌，有時晚上睡眠不足並非當事人所願，而是為勢所逼。

劉月瑩分享，昔日自己也是一個追趕學業和工作、寧可玩樂而忽略睡眠的「夜貓子」，直至成為博士，研究睡眠課題才「修心養性」。她形容，晚上足夠睡眠是人的「正餐」，帶來的好處無可取代，但假如晚上睡眠時間真的加無可加，亦會鼓勵人們睡午覺「回魂」。惟她同時提醒，午睡亦有規矩需要遵守，否則反會影響當晚睡眠質素，適得其反。

她說，對睡眠不足的人來說，首先還是建議於夜晚多睡一點，因晚間睡眠有數個周期，各睡眠周期帶給人不同的好處和功用，「有些是幫助你處理程序，有些是給幫助整理記憶，亦會幫助學習等等。」她形容，與晚上睡眠的「正餐」相比，午睡好比是「補充劑」，「它不能代替晚上睡眠，只能幫你『回魂』，但如果晚上真的沒法擠出足夠的睡眠機會(sleep opportunity)，我都鼓勵人睡午覺補眠的。」

不過睡午覺也要有計劃，絕非「想睡就睡」，劉月瑩引述有研究顯示，「睡着10分鐘(午覺)已能為人帶來一些明顯改善。但若涉及較複雜的能力或測試，例如要去做計劃、做風險決定、處理負面情緒等，我們之前的研究，就是安排讓參與大學生有機會午睡90分鐘，真正睡着時間則為60分鐘至70分鐘，也看到他們各方面都會有改善。」如實際情境午睡一小時太過奢侈，她建議上班族可試試午睡20分鐘至40分鐘，並要設定好鬧鐘，及在下午4時前完成，否則會干擾到晚上睡眠。

她提到，若午睡再短一點，10分鐘效果也總比不睡好，但是應從睡着開始計，「如果只是打瞌睡『瞌吓瞌吓』，就不太建議了」，她解釋，打瞌睡其實會不斷干擾本身的睡眠規律，令生理時鐘節奏變得紊亂，「所以我會鼓勵人睡午覺，但不是『打瞌睡』，要有計劃、有策略地去補眠。」