

擺脫「報復性熬夜」

你是否也曾在深夜，明明眼睛酸澀不堪，卻仍機械式地滑著手機不肯閉眼？這並非生理上不累，而是唯有這麼做，我們才感覺到這段時間真正屬於自己，不再受制於工作與瑣事。這種「報復性熬夜」的背後，其實隱藏著對白天生活失去掌控權的無聲抗議。我們試圖透支明天的體力，來換取心理補償，但長期熬夜容易引發慢性疲勞，因此我們提供一些睡眠建議，幫你找回睡眠的主導權。

熬夜的健康代價

睡眠不足時會有以下症狀：

專注力下降

容易暴躁、憂鬱



短期記憶受損

判斷力變差

Q & A

我用週末補眠可以嗎？

平日累積的「睡眠債」無法單靠週末長睡抵銷，建議最多補 1.5 小時，以免打亂生理時鐘，影響下一週的作息。

如何重拾良好睡眠習慣？



建立緩衝期

睡前一小時放下手機，改聽音樂或拉伸。



降低門檻

如果你覺得洗澡、刷牙很累，試著在吃完晚飯後就先完成，不拖到睡前。



尋找白天的小確幸

白天定時安排 5-10 分鐘完全屬於自己的時間，儘量不透過熬夜來補償。



培養休閒活動

平日進行一些放鬆的活動，例如冥想、瑜伽或散步。

雖然「報復性熬夜」多半與習慣和心理代償有關，但若你發現自己已經嘗試調整生活作息，卻仍出現入睡困難睡眠品質不佳等狀況，建議尋求專業醫師協助。



長安東 內兒診所
聯合診所
Internal Medicine Department