好累又捨不得睡覺嗎？

實習心理師陳昭芸

「我再滑一下就去睡覺」、「今天就這樣結束了，好不甘願」、「只有晚上的時間才是我的」、「我熬的不是夜是自由！」經過忙碌的一天後，你也會這樣嗎？如果你觀察到自己有這些行為，那可能代表你有「睡眠拖延」，也就是網路上常見的「報復性熬夜」。



什麼是睡眠拖延(bedtime procrastination)?

在非正當理由影響下，有意或無意地推遲預定的入睡時間，並且預期這種拖延會導致第二天身心俱疲(Sezer et al., 2025)。長期下來會導致睡眠不足，影響認知與身心健康。





為什麼會睡眠拖延？

1.自我調節力不足

2.日常壓力過重

3.經歷憂鬱焦慮等負面情緒

4.傾向晚睡晚起，是夜型人

5.進行社交互動，尋求歸屬感

如何減少睡眠拖延？



1.培養3C以外的紓壓、調節情緒的方法，例如：運動、繪畫等。

2.建立良好的睡眠習慣，如：睡前一小時不使用3C產品。

3.調適壓力與負面情緒，可尋求心理諮商，釐清壓力與負面情緒的源頭。

(預約諮商)