

# 报告称青少年睡眠不足日趋严重 时长不达标者占比高

2021年03月03日 06:06 来源：中国青年报



本报北京3月2日电(中青报·中青网记者 邱晨辉)记者今天从中国科学院心理研究所获悉,由该所调查并编写、社会科学文献出版社出版的心理健康蓝皮书《中国国民心理健康报告(2019-2020)》近日发布。其中的“2009年和2020年青少年心理健康状况的年际演变”专题报告通过考察青少年的抑郁和睡眠状况在10余年间的演变趋势发现,青少年的抑郁检出率保持平稳,睡眠不足现象日趋严重:95.5%的小学生、90.8%的初中生和84.1%的高中生的睡眠时长未达标。

蓝皮书副主编、中科院心理研究所教授陈祉妍说,青少年睡眠不足主要有两方面体现:一是上学日睡眠不足8小时的比例升高1个百分点。2009年,有47.4%的青少年在上学日的睡眠时长在8小时及以上,2020年这一比例只有46.4%;2020年青少年的平均睡眠时长为7.8小时,比2009年减少0.3小时。

分学段分析显示,有95.5%的小学生每天睡眠不足10小时,平均为8.7小时;有90.8%的初中生每天睡眠不足9小时,平均为7.6小时;有84.1%的高中生每天睡眠不足8小时,平均为7.2小时。

二是上学日睡眠时长随年级升高而呈现下降趋势,周末补觉的现象呈现学段分化。相比10余年前,2020年各个学段青少年的睡眠时长均呈现下降趋势,小学和初中阶段在上学日平均睡眠时长减少约40分钟,高一、高二减少10至20分钟;小学生周末平均睡眠时长减少约12至25.2分钟,初一、初二减少约20分钟,初三及高中阶段减少40.2至51.3分钟。

陈祉妍说,与10余年前相比,青少年的心理健康状况稳中有降。抑郁的检出率基本保持平稳,轻度抑郁的检出率略有升高。但有自杀意念的青少年比例,2020年比2009年高出6.2个百分点,尤其是女生,高出2009年10.4个百分点。

shuì mián bù zú  
单词: 睡眠不足

yì yù  
抑郁

qū shì  
趋势

dá biāo  
达标

- 讨论：1. 您认为青少年睡眠不足的原因有哪些？
2. 请谈谈睡眠不足会对身体带来哪些坏处？

源新闻：<https://www.chinanews.com/sh/2021/03-03/9422986.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/2213n839.m4a>