

你以为是在休息 其实非常耗精力

这些行为 值得注意

卸下工作状态、拖着满身疲惫的身体走出公司大楼的你，什么事情能让你休息休息、喘口气呢？吃一顿大餐？看一场电影？刷一会儿手机？睡一个懒觉？打一宿游戏？

有很多行为表面上看似是在休息、放松，实质上却会消耗精力、损伤身体和败坏情绪，给我们的身心健康带来长久的伤害。

1 睡眠过度：越睡越困倦

睡眠很重要，不仅能恢复体力，还能巩固记忆和修复心理。反之，睡眠不足会备感疲惫、精神不济、心烦意乱，久而久之，损伤身体健康。

但很多人不知道的是，睡眠过度也会引发问题，就相当于电池的电量已经满格，但仍源源不断地充电，可能会出现过热，甚至爆炸的可怕后果。

睡眠不足或睡眠过度，都是抑郁障碍最重要的也是最典型的诊断标准之一。英国的一项大型调查发现，长期的过度睡眠与较低的智力水平、糖尿病、心脏病、阿尔茨海默病、抑郁症、不孕等疾病的高发病率有关。

很多人辛苦工作一周后，都会选择在周末睡个懒觉。但是，睡醒之后并没有感觉精力充沛，反而昏昏沉沉、头痛乏力，和宿醉的症状非常相似，科学家称之为“睡醉”。人们在睡眠过度之后反而更疲劳，这是因为不健康的睡眠节律打乱了大脑中控制身体日常周期的生物钟造成的。

也就是说，你看似是在“睡懒觉”，其实是在“瞎空转”。原地空转的轮胎损伤更大，同样的道理，躺床“瞎转”的消耗自然不少。

2 刷刷手机：越刷越焦虑

在大多数人看来，上网、刷手机可谓是“最佳短效非处方类止痛剂”。于是很多人早上醒来的第一件事是拿起手机，刷新一下朋友圈，再打开公众号看看新闻，然后才安心起床洗漱；晚上睡觉前，还得重复一遍同样的流程。即使是通勤乘车、开会中场休息、上厕所蹲坑等碎片时间，也要抽出手机刷一下。

但其实，这种对大脑持续的、高强度的刺激，会逐渐拉高大脑对信息刺激的耐受阈值，原本能让你快乐一整天的“剂量”很快就不再起效，你只能加大“剂量”以维持这种体验，或者因为被迫“戒断”而痛苦难耐，甚至影响你的情绪感受和行为习惯。

此外，这种下意识检查社交软件的行为，已经发展为一种广泛存在的社会症候群，是一种弥散性的焦虑状态和行为表现，研究者将这种焦虑称为错失焦虑症，它是指个体担心自己缺席别人有意义的经历而产生的一种弥散性焦虑，表现为渴望持续了解他人正在经历什么。

研究发现，社交媒体使用者拥有更高水平的错失焦虑症。实证研究也表明，被动性社交网络使用行为容易引发个体进行向上社会比较，向上社会比较是个体压力的来源之一。

值得注意的是，无论是社交网络中人们自我表露的个人形象，还是网络媒体极力宣传的理想形象，大多数都是依据模式化的美学标准而呈现的“似假似真”的完美体像，而这些信息都容易导致个体对自己的身体形象、生活现状产生消极态度。

大量实验研究与元分析结果都表明，接触媒体中的理想形象可能会造成以下消极心理结果：降低人们的身体满意度、产生身体羞耻感、焦虑、低幸福感、抑郁心境。

因此，如果发觉自己的形体焦虑越来越严重，对自己的体型、外貌、物品越来越不满意，那就要警惕是不是刷太多手机、看太多短视频了。

3 过度休息：越休越疲惫

和不舒服时很多人第一反应是“多喝热水”一样，在感觉很累时，人们的第一选择是“多休息”。休息能快速恢复体力、利于身体修复的事实是毋庸置疑的，当你感到疲惫或者生病时，无论是亲朋还是健康专业人士，都会建议你“多休息”。

长时间不动弹更容易疲惫，尤其是在精力充沛的时候忙忙碌碌不停歇、在精力不济的时候再长时间休养生息这样走极端的生活模式，是慢性疲劳持续的原因之一。

有研究发现，当你染上病毒性疾病时，休息得越多，6个月后就会出现越多的症状；而白天休息时间过长则是导致睡眠模式紊乱的重要因素。

也就是说，当你得了急性病或感染病毒时，短时间休息才是正确的做法，保证充足睡眠的同时，不妨在身体没有不适的情况下做适量的、温和的运动，比如散步。

总之，在日常生活工作中，劳逸结合的作息才能永葆活力。

4 打打游戏：越打越痛苦

对当代年轻人来说，“电子游戏”已经是一种非常常见的心灵避风港。工作一天累了，晚上回家玩两把对战游戏，刷

一会儿“收菜”游戏，或者在“割草”游戏里面爽个痛快，岂不美哉？

从某种程度上讲，“电玩解压”的确成立。在日常生活中，人们之所以会焦虑，往往是产生了对“万一出问题”的预判导致的。而游玩某些电子游戏会迫使玩家专注于当下的任务，先不去考虑未来可能会出现的问题。

如果在休息时，用这样的方式和心态去玩游戏，那当然会有不错的效果。但问题是，如今的不少游戏，不仅不会让我们玩得开心，反而很有可能造成我们“心态爆炸”，给我们带来更多的焦虑感，比如易出现冲动下的错误操作、针对其他玩家的谩骂，以及为了挽回输掉的分数，在恶劣心境下强行大幅度增加游戏时间。在高度专注、胜负心拉满、力求证明自我实力的心态影响下，恐怕没准还能记得一开始玩游戏的初衷：在休息中体验到乐趣。

此外，如今的不少游戏还通过很多其他方式来给玩家“施加压力”，而非提供快乐。其中值得警惕的套路包括而限于：限时活动，只有在某个时间节点才能玩到某个游戏内容；盲盒抽卡，游戏道具不能直接购买，只能从奖池中靠着概率抽取；每日打卡，要求天天都要上线报到；全收集成就，不管是皮肤、道具还是游戏实体周边，人们内心中“攒够一套”的诉求总是会作祟，而这也导致失落感与焦虑感的出现。

5 吃吃喝喝：越吃越抑郁

“没有什么不开心是一顿大餐解决不了的，一顿不行，那就两顿。”

美食是快乐的源泉，同时也是缓解压力最快速、有效的方式。

很多人知道，糖会刺激多巴胺的分泌，而多巴胺能给人带来愉悦感。但事实上，糖摄入过多，短暂的快乐不仅会带来肥胖，还可能让你陷入抑郁。

2019年有研究人员对涉及37131名抑郁症患者的10项观测研究进行了荟萃分析发现，饮用含糖饮料会增加人们患抑郁症的风险：如果每天喝含糖量约45克的饮料，患抑郁症的风险就会增加5%；如果每天喝含糖量约98克的饮料，患抑郁症的风险就会突增至25%。

也就是说，“快乐肥宅水”并不能给你带来快乐，却会给你带来一连串的麻烦。即便是无糖可乐也一样，因为无糖可乐中添加的人造甜味剂也会让人更容易患上抑郁症。

2017年一项关于人造甜味剂阿斯巴甜的研究综述指出，阿斯巴甜会增加大脑中的某种物质，这种物质会抑制多巴胺、去甲肾上腺素和血清素的合成和释放，同时还会增加大脑中的有害自由基。

人是一种动物，休息是天性。但人们似乎在休息这件事上运用了太多的创造力，以至于有的时候造成了似是而非的内耗型休息，结果越歇越累，身体没法舒缓，心理也得不到放松。

也许，我们真的需要考虑停下报复式的休息放松，让放肆吃、放肆睡、放肆玩，真正变成好好吃、好好睡、好好玩。

据央视新闻客户端、科普中国

