

寂寞會傳染

(譯註：直譯為過健康的生活方式)

遠離寂寞，充分休息

07-07

同是天涯寂寞人

今天剛公布的研究報告指出，寂寞和快樂一樣，都具有感染力，自己覺得寂寞時，會讓其他人也感到寂寞。

芝加哥大學心理學家約翰·卡喬波這篇研究報告，是以最近一篇調查為基礎，調查中指出，快樂具有感染力，而且會藉由社交脈絡網擴散出去。

研究人員發現，隔壁鄰居的一週寂寞天數如果增加一天，會讓同為知心好友的鄰居的寂寞感也提高。

卡喬波表示，「你是可以利用朋友讓自己走出負面情緒，但你愈覺得孤立，就愈會以負面態度對待朋友。」

這篇發表於《人格與社會心理學期刊》的報告同時也發現，女性會表示自己「感染」到寂寞的機率高於男性；此外，因友誼網絡改變而產生寂寞感的可能性，也大於家人關係的改變。

精神科醫師賈桂林·歐德茲專門研究寂寞感，她也是哈佛醫學院精神科教授。歐德指出，寂寞具傳染力是種「合理的想法」。

她表示，寂寞是種共通情緒，然而大家卻羞於提及。

「人們不想承認自己寂寞，因為他們覺得這等於是承認自己失敗，但事實上這是人人都會有的情緒。」

丹尼爾·羅素是愛荷華州立大學安姆斯分校的人類發展與家庭研究教授，他認為人們對寂寞通常有種錯誤的觀念。

羅素指出，「我們必須記住，有些人朋友很多，卻感到寂寞；有些人朋友不多，但卻並不寂寞。」

卡喬波表示，由於寂寞與多種心理及身體疾病有關，因此協助人們建立連結感很重要。

他說，「我們可以實地設計出比較不會產生寂寞感、社群性較強的都市環境。」

07-08

補眠：危險的錯誤觀念

長期失眠不足的人可能以為晚上睡個十小時，就可以彌補過來。但是新研究顯示，這些補眠的人清醒時雖然和常人差不多，但當夜幕低垂，他們的活動力就會明顯降低。

有些報告顯示，幾近三成的美國人夜晚睡眠時間少於六小時。這項研究則指出，人體日常晝夜節律會掩蓋住長期睡眠不足的影響，因為晝夜節律會逼人保持清醒，讓睡眠不足的人在下午三點到七點之間精神抖擻。

但是接下來，他們的注意力就會大幅下降。

哈佛醫學院神經科醫師丹尼爾·柯恩表示，連續二十四小時不睡覺已經夠糟了，但是報告指出，如果再加上連續兩、三星期每天的睡眠少於六小時，那麼你的反應時間與反應能力將比只熬夜一晚糟糕十倍。丹尼爾·柯恩也是這份刊登在《科學轉化醫學期刊》研究的主要作者。

這對公共衛生來說很危險，因為許多重要職位都需要熬夜，包括醫師、急救人員、警察和卡車司機在內。

芝加哥大學睡眠研究人員伊芙·范寇特認為，這項研究「幾乎讓人感到害怕，因為它確實顯示出，現代人口中有一大部分人是可能犯下嚴重錯誤的高風險群，尤其是在深夜及清晨時分。」