

# 关于夜间的高自杀风险的研究

---

## 摘要：

本文引用了一份学术研究中的数据，探讨了每日不同时间的自杀风险分布，及其促成因素。

---

调整不同时段的觉醒人数分布比例后，凌晨 2:00-2:59 自杀成功的相对风险最高；事实上，夜间处于觉醒状态而非睡眠状态，本身即为自杀高危因素。

自杀是美国排名第十位的死亡原因，确定危险因素对于减少自杀具有重要意义。先前已有研究显示，失眠和梦魇可显著升高自杀观念、自杀未遂及自杀成功的风险，而这两种睡眠紊乱存在一个共同点：夜间处于觉醒状态。那么问题来了：作为极其常见的一类现象，夜间醒着本身是否即为自杀危险因素？

一项发表于 6 月《J Clin Psychiatry》(IF 5.408) 的研究中，研究者对各个时刻自杀成功的相对频率进行了探讨。研究者首先使用美国时间使用调查的数据确定了不同时段处于觉醒状态的人群比例分布，并调用国家暴力死亡报告系统 2003-2010 年间的数据库获取了各个时段内的自杀人数。研究者分别以每 1 小时及每 6 小时为单位对数据进行了分析，并确定了自杀相对风险最高的时间段。

主要发现调整不同时间段的觉醒人数因素后，自杀成功的相对风险分布 (Perlis ML, et al. 2016) 研究共纳入了 71,282 例自杀死亡个案。调整各因素后，结果显示：

- 非夜间 (06:00 - 23:59) 自杀成功的平均 ( $\pm$ SD) 发生率为  $2.2\% \pm 0.7\%$ ，而夜间 00:00 - 05:59 则高达  $10.3\% \pm 4.9\%$ ；
- 若以小时为单位，观察到的自杀成功发生率并不遵循随机值，相对最高的时段为凌晨 2:00-2:59 (16.3%)；
- 若以 6 小时为单位，00:00 - 05:59 的自杀成功发生率是随机值的 3.6 倍 ( $P < 0.001$ )。

上述结果提示，在夜间某些特定时段，处于觉醒状态的人并非所有时间段中最多，但这些醒着的个体中自杀成功者的比例最高。换言之，夜间觉醒本身即为自杀成功的高危因素，带来了明显不成比例的大量自杀成功个案。

究其原因，可能性主要包括：

- 1、这些人之所以还醒着，可能本身即缺乏社会支持，和/或酒药使用更多；
- 2、失眠和/或梦魇使人夜间无法入睡，增强无望、孤立及痛苦感，进而增加自杀；

3、夜间觉醒造成额叶功能下降，导致问题解决能力的下降及冲动行为的增加，两者均可能升高自杀风险。

另外，夜间防范自杀的力量较白天削弱可能是导致夜间自杀成功率较高的原因之一。

总而言之，夜间仍处于觉醒状态本身即为自杀的高危因素，其原因包括生物学及社会心理学因素。从这一角度而言，最直观的破解方法莫过于「在该睡觉的时间处于睡眠状态」；为实现这一目的，针对失眠和/或梦魇的有效干预以及更多的专业/亲友支持或许是很有必要的。

睡眠质量差升高老年人自杀风险基础：常用“睡觉药”一览<sup>1</sup>

文献索引：Perlis ML, et al. Nocturnal Wakefulness as a Previously Unrecognized Risk Factor for Suicide. J Clin Psychiatry 2016;77(6): e726 - e733

本文转载于一天内哪些时间自杀成功率最高?\_手机搜狐网<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> 原文此处疑似为链接，但原链接在转载过程中丢失，该标题可能指向的文章为：  
<https://kknews.cc/health/k3v4v.html>

<sup>2</sup> 原文此处疑似为链接，但原链接在转载过程中丢失，该标题可能指向的文章为：  
[https://www.sohu.com/a/87113882\\_440090](https://www.sohu.com/a/87113882_440090)