

## 🏠 CBT-I睡眠卫生五原则

1. 固定起床：每天同一时间起床（包括周末）
2. 床只睡觉：不在床上工作、玩手机
3. 睡不着就起：20分钟睡不着就离开床
4. 困了再回床：有困意才回到床上
5. 白天见光：白天多接触自然光

⚠️ 不要强迫自己入睡！

## 🌸 睡前1小时放松流程

睡前60分钟开始：

- 🕒 睡前60分钟：调暗灯光，停止工作
- 🕒 睡前45分钟：温水澡（体温下降助眠）
- 🕒 睡前30分钟：轻度拉伸或冥想
- 🕒 睡前15分钟：阅读纸质书（非电子屏）

## 😴 睡不着时的应对

1. 看表：如果超过20分钟还没睡着...
2. 起床：离开床，去另一个房间
3. 活动：做无聊的事（读枯燥的书）
4. 等待：直到有困意再回床
5. 重复：如果还睡不着，重复以上步骤

💡 目标是打破“床=清醒”的关联

## 🏠 睡眠环境优化

- 🌡️ 温度：18-22°C
- 💡 光线：遮光窗帘
- 🔊 噪音：耳塞或白噪音
- 🛏️ 床垫：适中硬度
- 📱 手机：放远点
- 🕒 闹钟：背对时钟

🚫 卧室只用于睡眠和亲密关系

## 🧘 睡前放松技巧

选择一种练习：

- 🔥 4-7-8呼吸：吸气4秒-憋气7秒-呼气8秒
- 🧘 身体扫描：从脚趾到头顶逐一放松
- 🌲 想象放松：想象宁静的海滩/森林
- 📝 写下烦恼：把担忧写在纸上，明天再处理

## 🧠 对睡眠的认知重构

失眠常见想法 → 替代想法：

- ❌ "今晚又睡不着了"
- ✅ "即使睡不着，躺着也是休息"
- ❌ "明天肯定完蛋了"
- ✅ "我以前也没睡好，还是撑过来了"
- ❌ "我必须睡够8小时"
- ✅ "每个人需求不同，质量比时长重要"

## ☀️ 白天习惯影响睡眠

✅ 这样做：

- 白天见自然光
- 规律运动（但睡前3小时不剧烈运动）
- 午睡不超过30分钟
- 建立睡前仪式

❌ 避免：

- 下午2点后喝咖啡/茶
- 睡前大量饮酒
- 睡前大量进食
- 床上玩手机

## 📊 睡眠日记记录

每天记录（早上起床后）：

- 🌙 昨晚几点上床？
- 🕒 大约几点睡着？
- 🕒 几点醒来？
- 🕒 几点起床？
- 💊 是否服用安眠药？
- 😊 睡眠质量评分（1-5分）

📝 记录2周，找出睡眠模式

### 何时需要就医

#### ⚠️ 以下情况建议就医:

- 每周失眠≥3次, 持续>3个月
- 失眠严重影响白天工作/生活
- 失眠伴随抑郁或焦虑症状
- 打呼噜严重或有呼吸暂停
- 腿部不适导致无法入睡

#### 🏥 就诊科室:

- 睡眠医学科 (首选)
- 精神科/心理科
- 神经内科
- 呼吸科 (如有打鼾)

24小时热线: 400-161-9995

### 睡眠卡片使用指南

#### 🕒 何时使用:

- 失眠难以入睡时
- 半夜醒来无法再睡时
- 睡前焦虑担心睡不着时
- 想建立健康睡眠习惯时

#### 💡 使用技巧:

- 睡前看"睡前放松流程"卡
- 睡不着时看"睡不着时的应对"卡
- 避免看时间, 背对闹钟
- 坚持2-4周看效果

🖨️ 打印建议: A4彩色打印 → 裁切成90x54mm → 过塑防水 → 放在床头或钱包