

✨ 维持与复发预防指南

CBT-I失眠疗愈课程 | 第8周专用

恭喜你完成CBT-I课程！你已经学到了改善睡眠的所有核心技能。现在让我们来了解如何长期保持这些成果，以及如何应对可能的复发。

🎯 长期成功策略

保持的习惯

- 继续记录睡眠日记（可以简化，每周记录几次）
- 保持固定的起床时间（包括周末）
- 只在困的时候上床
- 卧室只用于睡觉
- 睡前继续做放松练习
- 避免睡前屏幕时间

可以适度放松的规则

- 午睡：如果睡眠稳定，可以保留适度午睡（20-30分钟）
- 卧床时间：当睡眠效率稳定在85%以上，可以逐步增加卧床时间
- 咖啡因：如果对咖啡因敏感，可以继续严格限制

⚠️ 识别复发预警信号

失眠复发通常有预警信号。越早识别，越容易应对。

常见预警信号：

- 连续2-3天入睡困难
- 开始担忧睡眠本身
- 白天小睡时间变长
- 咖啡因或酒精摄入增加
- 运动减少
- 压力增加
- 作息时间开始不规律
- 睡前屏幕时间增加

复发应对策略

如果失眠复发，不要恐慌。这是一个重新调整的机会。

步骤1：不要过度反应

偶尔睡不好是正常的。不要因为1-2天睡不好就认为自己“失败了”。

步骤2：回顾基础

我的起床时间还固定吗？

我还在实践刺激控制吗？

我的睡眠环境还好吗？

我的放松练习还在做吗？

步骤3：重新启动

如果连续几天睡不好，重新严格执行CBT-I的所有技术：

1. 立即恢复固定起床时间
2. 恢复刺激控制（只在困时上床，睡不着就起床）
3. 增加日间活动
4. 恢复睡前放松练习
5. 重新开始记录睡眠日记

📅 个人睡眠维护计划

制定一个属于你自己的长期睡眠维护计划：

我的睡眠维护承诺	
我承诺一直坚持：	
如果复发，我将：	
我的支持资源：	
我的预警信号：	

📖 课程总结

让我们回顾这8周学到的所有技术：

周	技术	核心作用
第1周	认识睡眠	了解睡眠科学
第2周	睡眠日记	评估睡眠模式
第3周	睡眠卫生	优化环境和习惯
第4周	刺激控制	重建睡眠联结
第5周	睡眠限制	提高睡眠驱动力
第6周	认知重构	改变负面思维
第7周	放松技术	身心放松入睡
第8周	维持预防	长期保持成果

👉 **记住：**你已经学会了改善睡眠的所有必要技能。偶尔的挫折是正常的，重要的是重新回到正确的轨道上。你比你想象的更有能力掌控自己的睡眠！

感谢你完成整个CBT-I课程!