

🌙 夜间醒来应对流程

如果20分钟后还清醒 → 立即起床 → 去其他房间

夜里醒来后，不要看时间（看时间会引发焦虑）

如果20分钟内没有睡着，就起床

去客厅或另一个房间

做无聊的事（看一本无聊的书、坐着发呆）

不要看电视、玩手机、电脑

灯光保持暗淡

感到困倦时再回到床上

如果回到床上还是睡不着，重复以上步骤

📊 睡眠效率追踪

睡眠效率计算： $(\text{实际睡眠时间} \div \text{卧床时间}) \times 100\%$

日期	卧床时间	睡眠时间	睡眠效率	目标达成
				<input type="checkbox"/> 85%+
				<input type="checkbox"/> 85%+
				<input type="checkbox"/> 85%+
				<input type="checkbox"/> 85%+
				<input type="checkbox"/> 85%+

💡 **提示：**刚开始使用刺激控制法的前几天，可能会感到有些疲惫。但请坚持下去，通常1-2周后你会发现入睡变得更容易，睡眠质量也会明显提升。

⚠️ **注意事项：**如果你有严重的身体疾病（如睡眠呼吸暂停）、正在服用影响睡眠的药物、或有严重的抑郁焦虑症状，请在医生指导下使用此方法。