



首页 > 科室导航 > 神经生物检测中心 > 亚专业组 > 详细页

失眠的认知行为治疗

失眠的认知行为治疗（CBT-I）是目前公认的最有效治疗失眠的一种心理治疗方法。它结合了认知疗法和行为疗法，旨在帮助患者识别并改变导致失眠的思维和行为模式，从而改善睡眠质量。CBT-I的核心理念是：失眠不仅仅是一个生理问题，往往还伴随着错误的睡眠认知和不良的睡眠行为。通过识别这些认知扭曲和不良习惯，患者能够重新调整自己的睡眠模式，改善睡眠质量。

睡眠相关的负面思维包括：对睡眠的过度担忧、对失眠的过度关注、不合理的睡眠期望等；不良习惯包括：不规律的睡眠时间、临睡前使用电子设备、过度饮用咖啡因饮料、长时间午休、睡前激烈运动等。

CBT-I主要集中在改变导致失眠的睡眠习惯和生活方式，主要策略包括：睡眠限制法、刺激控制法、放松训练、认知干预等。研究表明 CBT-I对于治疗长期有非常显著的疗效；与药物治疗相比，CBT-I具有更持久的效果，并且副作用较少，因此它被认为是慢性失眠的首选治疗方式。如果你正受到失眠困扰，尝试寻求专业治疗师的帮助可能会带来显著的改善。

分享到：



[上一条：经颅多普勒超声发泡试验](#)

[下一条：重复经颅磁刺激治疗、经颅直流电刺激和经颅](#)

医院概况

患者服务

医学教育

科学研究

专家介绍

新闻中心

百年华西

华西校友

华西医联体

华西产业



华西官方微信公众号



华西官方微博