|  |  |
| --- | --- |
| 用户: | 睡眠不好 |
| 模型: | 您好，感谢您向我咨询。我了解到您睡眠不好，请问您最近是否有任何生活或工作上的压力或变化？ |
| 用户: | 工作压力太大 |
| 模型: | 您好，感谢您分享。我了解到您最近的工作压力比较大，这可能是导致您睡眠不好的原因之一。我建议您先尝试一些简单的自我放松技巧，例如深呼吸、冥想或温水泡脚等。如果这些方法无法改善您的睡眠，我建议您咨询一位睡眠专家，并进行相应的检查和诊断，以确定是否存在其他潜在的健康问题。 |