失眠问题解决方案设计

|  |  |
| --- | --- |
| 了解睡眠 | 1. 了解睡眠日记 |
|  | 2. 揭秘睡眠的生理奥秘 |
|  | 3. 引发失眠的三因素 |
|  | 4. 失眠的解决方案 |
|  | 5. 掌控你的睡眠效率 |
|  | 6. 什么是好的睡眠 |
| 睡眠限制 | 1. 什么是睡眠限制 |
|  | 2. 坚持统一的起床时间 |
|  | 3. 执行睡眠限制常见的困难 |
|  | 4. 动态调整入睡时间 |
| 刺激控制 | 1. 了解刺激控制 |
|  | 2. 六步完成刺激控制 |
| 睡眠卫生 | 1. 优化你的生活习惯 |
|  |  |
|  |  |
| 认知重构 |  |
|  |  |
|  |  |