失眠问题解决方案设计

|  |  |
| --- | --- |
| 睡眠教育 | 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 |
| 睡眠限制 |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 刺激控制 |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 睡眠卫生 |  |
| 认知重构 |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日期** | **主题** | **内容** |
| D1 | 介绍CBT-i  和睡眠日记 | 失眠的定义  CBTi简单介绍  睡眠日记在CBTi的重要性 |
| D2 | 睡眠不好的原因，3P | Education about sleep drive, circadian rhythm, 3P etiological model of insomnia |
| D3 | 失眠的药物治疗 | 介绍药物的使用（镇静或催眠药物），介绍非药物的优势 |
| D4 | 睡眠效率 | 睡眠效率的概念，目标。 |
| D5 | 睡眠限制方法介绍 |  |
| D6 | 开启你的睡眠限制 | 实操描述 |
|  |  |  |
| D7 | 刺激控制 | 床和睡眠的关联，其它的关联‘ |
| D8 | 睡眠限制问题（P61） | 想但不能（坚持不下来）  仅仅是不能  不想做 |
| D9 | 睡眠卫生教育 | 增强睡眠驱动力 |
| D10 | 睡眠卫生教育 | 睡眠环境 |
| D11 | 正念冥想 |  |
| D12 | 放松训练（PMR） |  |
|  |  |  |
| D13 | 应对白天的疲劳 |  |
| D14 | ABC模型 |  |
| D15 | 绝对化的思维（黑白思维，以偏概全，负性过滤），以及证据检验 |  |
| D16 | 关于睡眠的灾难化想法和去灾难化 |  |
| D17 | 失眠再次复发怎么办？ |  |
| D18 | 应对焦虑&压力 |  |
|  |  |  |