本方案针对人群

本方案主要针对出现慢性失眠问题的人群。

如果你的情况符合以下条件，本方案可能对你调整自己的睡眠有所帮助：

1. 你对自己的睡眠数量和质量不满意，并且伴随以下一个或多个睡眠困难的表现：
   1. 入睡困难，其特征表现为在躺下准备入睡后，需要超过30分钟甚至更长时间才能入睡的情况。
   2. 维持睡眼困难，其特征表现为睡眠的过程中频繁地醒来或醒来后再入睡困难。
   3. 早醒，且不能再入睡。
2. 长时间且频繁的发生睡眠困难的问题。
3. 尽管有充足的睡眠机会，仍然出现睡眠困难。
4. ﻿失眠不能更好地用另一种睡眠相关的问题来解释，例如，发作性睡病、与呼吸相关的睡眠障碍、昼夜节律睡眠觉醒障碍、睡眠异态。
5. 失眠不能归因于某种物质的生理效应（例如，滥用的毒品、药物）。
6. 共存的精神障碍和躯体状况不能充分解释失眠的问题。