# 了解睡眠日记

**什么是睡眠日记？**

睡眠日记是每天记录与睡眠相关重要信息的工具，睡眠日记中通常包括入睡和起床时间、入睡所需时间、夜间醒来的次数及持续时间、日间小睡情况等信息。这些数据对于理解个人的睡眠习惯至关重要。

**何时记录睡眠日记？**

为了保证你的睡眠日记既准确又完整，建议你每天早上醒来后立刻进行记录。这个时间点，关于夜间睡眠的细节记忆尤其鲜明，有助于你捕捉并记录所有关键信息，避免遗忘。

为了帮助你养成这个习惯，可以设置睡眠日记提醒，让填写日记成为你每天早上起床后的固定习惯。这样一来，持续记录就会变得更加轻松自然。

**为什么要记录这么多信息？**

睡眠日记记录的信息虽然繁多，但每一项都扮演着关键角色，它们帮助你深入理解自己的睡眠习惯和模式，识别可能影响睡眠质量的因素。例如，通过记录睡眠和起床时间、入睡所需时间、夜间醒来的次数以及睡前的某些习惯，你可以发现某些行为或习惯如何影响你的睡眠。这些信息对于发现和解决睡眠问题至关重要，能够指导你进行必要的生活方式调整，从而改善睡眠质量。

**睡眠日记在CBT-i中的作用**

通过认知行为疗法（CBT-i）调整失眠问题过程中，睡眠日记扮演着至关重要的角色，它是制定后续一切调整策略的基石。通过仔细分析睡眠日记中记录的睡眠模式、入睡难度及夜间醒来的情况，CBT-i能够精确地定位问题，从而更有效地优化睡眠习惯。此外，睡眠日记里关于睡前活动和环境因素的详细描述，为设计出针对性强且高度个性化的CBT-i调整计划提供了坚实的数据支持。