# 失眠的解决方案

在我们利用CBT-i调整睡眠的过程中，我们需要了解一个重要的指标来评估自己的失眠问题的是否有所好转，这个指标就是——睡眠效率。这个简单的比例指标，能够深刻反映我们的睡眠状况。今天，我们就来深入探讨睡眠效率究竟是什么，以及它对我们的意义。

睡眠效率实际上是衡量我们睡眠质量的一种方法，通过计算我们实际睡眠时间占在床上总时间的百分比来得出。它反映了一个人在床上度过的时间有多少是真正的睡眠时间。例如，假如你晚上在床上度过了8个小时，但其中只有6个小时是在真正的睡眠，那么你的睡眠效率就是6除以8，等于75%。这个比例不只是告诉我们睡了多久，更重要的是，它揭示了我们睡眠的深度和质量。

对于那些经历失眠的人来说，了解自己的睡眠效率尤为关键。通常情况下，较低的睡眠效率与各种睡眠问题有关，比如难以入睡、夜间频繁醒来或早晨过早醒来。通过密切监测自己的睡眠效率，我们不仅可以更清楚地了解自己的睡眠问题，还能找到适合自己的改善方法。

一个健康的睡眠效率标准是85%或以上。达到或超过这一标准的睡眠效率通常意味着较少的床上清醒时间，以及更高质量的睡眠，这无疑对我们白天的精力水平和心理状态有着积极的影响。

要测量睡眠效率，一种简单的方法是通过记录睡眠日记。每天记录你的上床时间、尝试入睡的时间、夜间醒来的次数和最终起床时间，然后计算实际睡眠时间与在床上总时间的比例。持续这样的监测，你将能够逐渐洞察自己的睡眠模式，从而发现那些可能需要改善的领域。