# 了解刺激控制

你是否曾在床上看书、看电视、刷手机等？当你看到床的时候，你是否会马上联想到睡眠？对于许多失眠者来说，床和卧室已不再是安宁和休息的象征，而与焦虑和失眠紧密相连。

这里我们就来一起深入探讨床的作用，以及它背后所隐含的「刺激控制」理论。

你可能听说过“巴甫洛夫的狗”的实验。在实验中，当狗听到响铃时，实验者就会给狗投喂食物。重复这个过程多次，后来发现，即使没有食物出现，狗在听到铃声时也会开始流口水。这表明狗已经建立了铃声与食物的条件反射关联。

其实人类也是如此，我们的生理和情感与周围环境形成条件反射。如果我们在床上进行令自己高度兴奋或感到焦虑的活动，床就会与这些兴奋或焦虑的反应联系起来。这就是为何我们本来感到疲倦，但一上床却变得兴奋的原因。

为了摆脱这种不良的联系，我们需要重新建立床和睡眠之间的联系。而建立联系这一过程我们称之为「刺激控制」，它也是CBT-i的一个重要组成部分。

刺激控制的目的，就是要重新建立床和睡眠之间的积极联系，让床和卧室重新成为与放松和睡眠联系在一起的地方。具体来说，在实施刺激控制的过程中，我们需要建立以下的行为模式：

首先，我们需要限制床和卧室的用途。把床和卧室仅用于睡眠和性行为，避免在床上进行其他活动，比如看电视、吃东西、工作或使用电子设备。通过这样做，我们在大脑中建立起床与睡眠的正面联系，类似于巴甫洛夫实验中铃声与食物的联系。

接下来，建立固定的起床时间也非常重要。这有助于调节生物钟，使睡眠和清醒的周期更加规律。就像训练中的重复刺激一样，固定的起床时间有助于大脑识别何时该睡觉何时该醒来。

如果你躺在床上超过15分钟还未入睡，建议马上离开床和卧室。去到另一个房间进行轻松的活动，直到感到困倦再回到床上。这种做法有助于防止床与失眠的负面关联。这种行为模式同样适用于你夜间醒来后，如果你15分钟内无法再次入睡，就需要离开床和卧室。

通过实施这些简单但有效的刺激控制策略，能够让床和卧室重新成为你美好睡眠的场所，进而提高整体生活质量。