# 刺激控制6原则

刺激控制通过调整与睡眠相关的行为习惯，削弱床和睡眠之间不适当的关联，进而促进健康的睡眠模式。以下6项原则是实施刺激控制法的核心。通过遵循这些简单但有效的步骤，你可以逐步克服失眠问题，恢复自然的睡眠节律。

**1. 只有在感到困倦时才上床睡觉**

这条原则确保你仅在真正感到困倦时才尝试入睡，这样可以提高入睡的速度和质量。避免在不困的时候躺在床上，因为这可能导致在床上辗转反侧，增加对睡眠的焦虑感。

**2. 床仅用于睡眠**

将床与睡眠之间建立一个清晰的关联是刺激控制法的关键。这意味着，除了性活动外，避免在床上进行阅读、看电视、吃东西或思考问题等活动。这样可以帮助你的大脑将床与睡眠紧密联系起来，进而在你上床时更容易放松和入睡。

**3. 如果无法入睡，就起床**

当你躺在床上超过约15分钟还未能入睡时，起床并转移到另一个房间。在那里，你可以进行一些轻松的活动，直到感到足够的困倦再回到床上睡觉。这项原则有助于减少在床上的焦虑和挫败感，同时强化床是用来快速入睡的地方这一概念。

**4. 重复上述步骤**

如果你在返回床上后仍旧难以入睡，不要犹豫，再次起床并重复步骤3。这一过程可能需要多次重复，但它对于打破长期的失眠模式非常有效。

**5. 每天早上同一时间起床**

无论你前一晚睡了多少小时，都应设定闹钟在每天同一时间起床。这有助于你的身体建立一个稳定的睡眠节律，随着时间的推移，可以改善睡眠质量。

**6. 避免白天小睡**

尽管白天的小睡看似是缓解疲劳的快速方法，但实际上它会干扰你的夜间睡眠模式。为了最大化夜间睡眠的质量，应尽量避免在白天进行任何形式的小睡。