

失眠严重程度指数表(ISI-7)

测评时间: 2024-09-13 16:01:50

性别：男

重项预警：正常

总分 存在轻度失眠

日常建议:

1. 规律作息: 建立规律的睡眠和觉醒时间表, 即使在周末也保持一致。
2. 放松技巧: 学习和实践放松技巧, 如深呼吸、渐进性肌肉放松或冥想。
3. 睡前习惯: 建立一个有助于放松和准备睡眠的睡前例行程序。
4. 睡眠环境: 优化睡眠环境, 确保它是安静、黑暗和适宜的温度。
5. 减少电子屏幕时间: 睡前减少使用电子设备, 如手机、电脑和电视。
6. 适量运动: 定期进行适量运动, 但避免在睡前进行剧烈运动。
7. 饮食管理: 避免晚上摄入咖啡因和酒精, 晚餐不要吃得过饱。
8. 日间活动: 保持日间的活跃度, 避免长时间静坐。
9. 小睡策略: 如果白天小睡, 限制在20-30分钟内, 并避免傍晚时分小睡。
10. 社交支持: 与家人和朋友保持联系, 寻求他们的理解和支持。
11. 压力管理: 学习有效的压力管理技巧, 如时间管理、正念冥想或寻求心理咨询。
12. 教育自己: 了解有关失眠的信息, 提高对自身状况的认识。
13. 注意安全: 如果失眠影响了日常活动, 特别是在驾驶或操作机械时, 应特别注意安全。

本报告仅供参考，具体情况请以医生诊断为准