

广州大学附属中学英德实验学校•英德市精卫中心

失眠严重程度指数表(ISI-7)

班级：

班主任：

测评时间：2024-09-13 16:01:05

身份证号：211381201012208593

姓名：丁三

年龄：13

性别：男

原始分：11

用时：5.314

标准分：

用时预警：正常

重项预警：正常

测试结果	原始分	平均分	参考诊断	均分±标准差
总分	11		轻度I	-

总分

存在轻度失眠

- 医疗建议：1. 进一步评估：咨询医生或睡眠专家进行全面评估，以确定失眠的具体原因。
2. 睡眠日志：建议记录睡眠日志，以帮助医生了解睡眠模式和问题的具体表现。
3. 认知行为疗法：考虑接受认知行为疗法针对失眠（CBT-I），这是一种有效的非药物治疗失眠的方法。
4. 避免药物治疗：除非医生认为有必要，否则避免长期使用安眠药，因为它们可能会产生依赖性。
5. 治疗相关疾病：如果失眠与其他健康问题相关，如慢性疼痛或心理问题，应接受相应的治疗。
6. 定期随访：与医生定期进行随访，以监测失眠症状的变化。
- 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。

题目	选项	分数
----	----	----

本报告仅供参考，具体情况请以医生诊断为准