

英德市精神卫生中心

失眠严重程度指数表(ISI-7)

姓名： 谢天天

性别： 女

年龄： 16

身份证号： 441881200806180620

开单医生： 测试

开单时间： 2024-09-22 09:18:14

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分±标准差
总分	13	13	轻度†	-



测评结果：

存在轻度失眠

医疗建议：

- 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。
- 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具体表现。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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：

- 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。
- 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。
- 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。
- 睡眠环境：优化睡眠环境，确保它是安静、黑暗和适宜的温度。
- 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。
- 适量运动：定期进行适量运动，但避免在睡前进行剧烈运动。
- 饮食管理：避免晚上摄入咖啡因和酒精，晚餐不要吃得过饱。
- 日间活动：保持日间的活跃度，避免长时间静坐。
- 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。
- 社交支持：与家人和朋友保持联系，寻求他们的理解和支持。
- 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。
- 教育自己：了解有关失眠的信息，提高对自身状况的认识。
- 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