

英德市精神卫生中心

失眠严重程度指数表(ISI-7)

姓名: 何宇春

性别: 女

年龄: 17

身份证号: 441881200610035325

开单医生: 测试

开单时间: 2024-09-22 15:21:44

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分±标准差
总分	21	21	中度†	-



测评结果:

存在中度失眠

医疗建议:

- 专业评估: 咨询睡眠专家或医生进行全面评估, 以确定失眠的原因和可能的治疗方案。
- 睡眠研究: 可能需要进行睡眠研究, 如多导睡眠图 (PSG), 以排除其他睡眠障碍。
- 认知行为疗法: 考虑接受认知行为疗法针对失眠 (CBT-I), 这是一种有效的治疗失眠的方法。
- 药物治疗咨询: 在医生的指导下, 可能需要短期使用药物治疗, 但应谨慎使用, 避免依赖。
- 治疗相关疾病: 如果失眠与其他健康问题相关, 如慢性疼痛、抑郁症等, 应接受相应的治疗。
- 定期监测: 定期进行失眠症状的监测, 以评估治疗效果和调整治疗方案。
- 避免自行用药: 避免未经医生指导自行使用药物或补品。

日常建议:

- 规律作息: 建立规律的睡眠和觉醒时间表, 每天同一时间上床睡觉和起床。
- 睡眠卫生: 保持良好的睡眠卫生习惯, 如避免晚上摄入咖啡因和酒精, 保持睡眠环境安静、黑暗和适宜温度。
- 放松技巧: 学习和实践放松技巧, 如冥想、瑜伽或深呼吸练习。
- 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。
- 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: 保持均衡饮食, 避免晚餐过量或摄入刺激性食物。
- 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。
- 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。
- 避免危险活动: 在失眠问题得到解决之前, 避免从事可能危险的活动, 如驾驶或操作重型机械。
- 教育自己: 了解有关失眠的信息, 提高对自身状况的认识。
- 记录睡眠日志: 记录睡眠日志, 以帮助医生或睡眠专家更好地了解你的睡眠模式。

本报告仅供参考, 具体情况请以医生诊断为准