英德市精神卫生中心

失眠严重程度指数表(ISI-7)

姓名： 胡晨冉　　**性别：** 女　　**年龄：** 10

身份证号： 441881201401060481　　**开单医生：** 测试　　**开单时间：** 2024-09-25 19:44:55

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分士标准差
总分	3	3	正常	-

测评结果：

睡眠正常

医疗建议：

1.定期监测：即使当前没有显著的失眠问题，也建议定期监测自己的睡眠模式和睡眠质量。

2.健康体检：定期进行全面的健康体检，以排除可能影响睡眠的身体健康问题。

3.保持联系：与医疗专业人员保持联系，如果未来出现睡眠问题，及时咨询。

4.心理健康：如果有任何心理健康问题的迹象，如焦虑或抑郁，应及时寻求专业帮助。

5.避免自行用药：避免自行使用任何药物或补品来改善睡眠，除非在医生的指导下。

日常建议：

1.维持良好睡眠习惯：继续保持规律的睡眠和觉醒时间表。

2.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。

3.适量运动：定期进行适量的身体活动，但避免在睡前进行剧烈运动。

4.日间活动：保持日间的活跃度，避免长时间静坐。

5.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。

6.健康饮食：保持均衡饮食，避免晚餐过量或摄入刺激性食物。

7.压力管理：学习压力管理技巧，如冥想、瑜伽或深呼吸练习。

8.社交支持：与家人和朋友保持联系，寻求他们的理解和支持。

9.避免过度刺激：睡前避免过度刺激的活动，如工作、学习或观看激动人心的电影。

10.教育自己：了解有关良好睡眠的知识，提高对睡眠重要性的认识。

11.记录睡眠日志：记录睡眠日志，以帮助监测和改善睡眠模式。

12.注意变化：如果出现任何睡眠问题或嗜睡症状，应及时与医疗专业人员联系。

本报告仅供参考，具体情况请以医生诊断为准