

英德市精神卫生中心

失眠严重程度指数表(ISI-7)

姓名： 包扇怡

性别： 女

年龄： 18

身份证号： 441881200604290821

开单医生： 测试

开单时间： 2024-09-22 11:41:49

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分±标准差
总分	19	19	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