

湖州中心医院心理卫生中心

睡眠状况自评量表(SRSS-10)

姓名： 丁一

性别： 男

年龄： 26

身份证号： 130302199805221695

开单医生： 开单

开单时间： 2024-09-22 15:37:33

| 维度 | 原始分 | 标准分 | 参考诊断 | 均分±标准差 |
|----|-----|-----|------|--------|
| 总分 | 30  | 30  | 中度†  | -      |



**测评结果：**

中度睡眠问题，请结合临床。睡眠障碍是目前现代人生活中较常见的表现，导致睡眠障碍的因素很多，通常与心理/躯体疾病有关。需注意保持良好的睡眠卫生习惯，避免问题加重。可以通过夜间睡眠监测（PSG），进一步明确睡眠问题的类型及程度，以便临床确诊和对因治疗。

**医疗建议：**

保持良好的睡眠卫生习惯，降低对睡眠的要求，了解睡眠卫生习惯。

若长期存在睡眠问题会对人的健康造成影响，甚至引发心身疾病，建议您前往医院睡眠门诊/神经内科/精神卫生科或临床心理科或心理咨询中心做进一步的评估确诊，并寻求专业人员的帮助。

常见干预方法：（1）药物治疗；（2）心理治疗；（3）重复经颅磁刺激、直流电刺激、脑电生物反馈等非药物治疗。请您根据医生建议，选择适合自身病情的综合治疗方案，并定期复诊，积极和坚持的治疗态度，将有助于加速疾病的康复。

**日常建议：**

（1）保持良好的睡眠卫生习惯。保持睡眠环境安静，无光源污染，有遮光较好的窗帘，保持床铺干净整洁，被褥干燥柔软，枕头不要太高也不要太低，柔软度适中。

（2）睡前不做精神兴奋的事情，例如打游戏、看电视等。尽量在睡前保持一种平和的心境，可以适当喝一杯热牛奶、听一些助眠的音乐或者泡一次热水澡来助眠。

（3）保持良好的睡眠刺激，平时不在床上做额外的事情，只有在睡觉和夫妻生活的时候才上床。夜间睡不着，则起床做点别的事情，等到困倦了，再回到床上睡觉。

（4）参加体育锻炼活动，保持身体状况健康。

本报告仅供参考，具体情况请以医生诊断为准