

睡眠-觉醒规律后，入睡自然会容易。

留有充足的睡眠时间：不熬夜，保证充足的睡眠；保持规律的作息，尤其需要按时睡觉、起床，即使是周末或假期也不轻易改变。

充分利用自然光：自然光是维持健康昼夜节律的关键因素，每天（最好是在上午）获得30分钟或更长时间的日光照射，可以促进褪黑素分泌，提高夜晚的睡眠质量。

适当锻炼：定期锻炼不仅对睡眠有利，还可以改善心理健康状况。

睡前放松：冥想、轻微的伸展运动等睡前放松运动，可以使入睡更容易。

减少咖啡因的摄入：咖啡因会产生持久的兴奋作用，干扰睡眠，尽量避免在下午和晚上喝茶、咖啡、可乐等含咖啡因的饮料。

减少晚上饮酒：虽然晚上喝酒或饮用含酒精的饮料会诱导睡眠，但酒精也会影响睡眠质量。

创建健康的睡眠环境：尽量减少卧室的噪声和光线，使用优质的床垫和枕头，并保持适合睡眠的房间温度。

坚持记录睡眠日记：记睡眠日记是一种有效的方法，用来追踪睡眠时间、睡眠质量以及影响夜间休息的因素，帮助优化作息规律，并在需要时为医生提供有用的信息。

白天不要补觉：有的人凌晨四五点才睡着，然后早上不起床，一直睡到中午，这样补觉会导致整个睡眠节律被打乱，白天睡眠过多，晚上就更易失眠。所以，即使夜里睡不着，早上也一定要按照原来的时间起床。建议使用一点起效快、代谢快的助眠药物（例如唑吡坦、右佐匹克隆等），让自己上床后可以快速入睡。

不要过度休养：“阳康”后要适当休息，但不要把自己看得“弱不禁风”，只要身体条

件允许，还是应该尽早回归正常的生活，规律作息，适当运动。

不要过于焦虑：放松心态，不要对尚未发生的事情过于焦虑，认真活好当下。

咨询睡眠专科医生和专家：虽然改善睡眠习惯可以促进睡眠，但有些睡眠问题仍需要与睡眠医生和专家合作来共同解决。

◆ 推荐2个助眠实操法

1. 正念呼吸

通过对呼吸的关注，减少杂念，缓解焦虑，从而使内心清静、放松、促进睡眠。

端坐，两手自然放在大腿上，抬头挺胸（或者也可以平躺在床上）。闭上眼睛，感受自己的一呼一吸，以及呼吸之间小小的停顿，包括气流经过鼻腔的感觉、胸腹部的一起一伏。全身放松，心情平静再入睡。如果注意力被分散，重新拉回来即可。

2. 身体扫描

这是一种连接身心的正念练习，有助于更好地了解当下的身体状况，培养我们与身体的亲密感，从而放松身心，帮助入睡。

平躺，双腿自然分开，双手放在身体两侧，掌心向上。然后想象有一台扫描仪，开始慢慢扫描全身，双脚、小腿、膝盖、大腿、臀部、髋部、背部、腹部、脖子、头部、脸颊、眼睛等。

“扫描”过程中，仔细感受自己每一块肌肉、每一个关节、每一个部位，对于疼痛不适部位，还可以反复盘旋体验，感受和接纳自己身体的不适。以轻松和旁观的心态去感受和了解自己的身体，消除紧张感，让自己放松入睡。

对于长期睡不好（持续3个月以上），症状比较严重的患者，建议及时就医。🏥