Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

失眠的认知行为疗法

本信息介绍了失眠的认知行为疗法 (CBT-I)。

失眠是指您难以入睡、难以保持睡眠状态、醒得太早或同时出现上述症状。

认知行为疗法是一种基于“思想、情感和行为是相互关联的”理念的疗法。 这是一种谈话疗法（侧重于您与医疗保健提供者之间对话的疗法），可以帮助您改变自己的行为。

关于 CBT-I

CBT-I 是一种认知行为疗法，可帮助您在不使用药物的情况下改善睡眠习惯。

CBT-I 包括：

- 了解睡眠
- 减少卧床时间
- 保持睡眠卫生（改善睡眠的健康习惯）
- 治疗

您和您的医疗保健提供者将共同合作 4 到 8 周，找出导致您失眠的原因，以及可供采取的治疗方法。

了解睡眠

医疗保健提供者将向您传授有关睡眠的知识，包括睡眠时会发生什么、失眠是如何形成的以及如何治疗失眠。

如需了解有关失眠的更多信息，请阅读资源*改善失眠*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-insomnia)和*改善住院期间的睡眠情况*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/improving-your-sleep-during-your-hospital-stay)

减少卧床时间

当您患有失眠时，可能会想在床上多待一会儿以获得更多睡眠。但是，增加卧床时间并不意味着您会有更多的睡眠时间。 您将与医疗保健提供者共同制定相应的睡眠时间表。 该时间表将根据您的睡眠能力来制定。 睡眠能力是指您目前能够入睡的总时长。 您将通过睡眠日记来记录自己的睡眠情况，以便更好地了解自己的睡眠情况。

如需了解有关使用睡眠日记跟踪睡眠情况的更多信息，请阅读资源*改善您在家的睡眠情况*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/improving-your-sleep-home)。

在每周随访中，您和医疗保健提供者将调整您的睡眠方案，以帮助您随着时间推移获得更充足的睡眠。 CBT-I 有助于您在床上度过更多入睡时间。

保持睡眠卫生

当您失眠或难以入睡时，可能会对上床睡觉感到焦虑。 您也可能

认为床是一个令人不安的地方。 通过 CBT-I，您将与医疗保健提供者合作，帮助您降低对上床睡觉的焦虑，并将床视为休息的地点。

医疗保健提供者会教您养成健康的睡眠习惯，例如：

- 关灯
- 睡前关闭电子设备
- 睡前限制饮食
- 确保卧室舒适
- 睡前放松
- 放松心情
- 睡前做深呼吸练习
- 安全下床
- 每晚遵循睡前常规作息安排

治疗

有时，无法入睡会让您对睡眠和就寝产生消极的想法。 这些消极想法会让失眠更加严重。

消极想法的一些例子包括：如果睡不到 8 小时，或如果睡眠不足，第二天就会无法正常工作。 您还可能会认为如果睡眠不足就会生病。

医疗保健提供者会通过谈话疗法与您一起找出您对睡眠有哪些负面想法，以及您可以做些什么来加以控制。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia - Last updated on August 6, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利