

重庆睡眠障碍心理调节：界定与方案

产品名称	重庆睡眠障碍心理调节：界定与方案
公司名称	重庆寸草心心理咨询有限公司
价格	600.00/次
规格参数	
公司地址	重庆泽科弹子石中心1幢12-5（环线弹子石站3号出口旁）
联系电话	023-81695055 18203040640

产品详情

[重庆睡眠障碍心理调节：界定与方案](#)

重庆心理机构口碑品牌寸草心

重庆寸草心心理咨询中心关于对睡眠障碍的界定

1. 很难入睡或睡眠不深；
2. 虽然睡眠时间足够长但醒后却感到疲乏或者缺乏清醒感；
3. 白天总是昏昏欲睡或者白天很容易入睡；
4. 由于正常睡眠与觉醒的时间表颠倒，来访者主诉失眠或者睡眠过度；
5. 来访者做了一些对自我有威胁的、极其可怕的梦。由于梦的细节不断重现使来访者不能睡觉，来访者为此而苦恼；
6. 突然惊醒并伴有惊恐的尖叫，随后出现强烈的焦虑和自主唤起，对梦的细节不能再现，感到混乱或出现定向障碍；
7. 经常出现梦游并伴有梦游情景记忆缺失.....

治疗目标

1. 恢复安宁的睡眠；
2. 在觉醒的时间里感到精神振作，精力旺盛；
3. 使来访者不再因焦虑做梦而干扰睡眠；
4. 消除由于恐惧而导致的突然惊醒，恢复安宁的、能得到充分休息的睡眠方式；
5. 恢复安宁的睡眠，减少梦游的发作。

治疗方案

1. 对于睡眠方式的性质给予准确评估，包括日常就寝的时间，觉醒时的活动情况，饮食习惯，打瞌睡、实际睡眠时间，觉醒与睡眠的节律等等。
2. 给来访者布置日记，重庆寸草心心理医生提醒需要将每日的刺激源和每个晚上的睡眠情况记录下来，分析这些材料，以便了解睡眠与觉醒周期的具体情况。
3. 评估来访者用药或者物质滥用对睡眠障碍的作用。
4. 对抑郁或者焦虑进行评估，因为抑郁或焦虑可能是导致睡眠障碍原因。
5. 让来访者到医院检查，排除睡眠障碍的生理和药理学原因，并对来访者是否需要服用抗精神病药物做出评估。
6. 让来访者到睡眠门诊去接受睡眠呼吸暂停或者其他的生理学因素的检查诊断。
7. 探讨近期干扰来访者睡眠的创伤事件。
8. 探明困扰来访者的梦的表现形式和性质以及它们与生活压力的关系。给来访者布置将梦记录下来，在会谈时分析。
9. 探究来访者与丧失控制有关的恐惧感。
10. 探究对死亡的恐惧，它可能是导致睡眠障碍的原因之一。
11. 帮助来访者制定一个系统的计划，改变来访者的生活情境，以便减轻压力和焦虑。
12. 探索来访者童年创伤经历，它关系到现在的睡眠障碍。
13. 探询来访者可能存在的还没有暴露的性虐待经历。
14. 要求来访者严格遵守有助睡眠的规律：坚持日常训练，在睡眠前减少有刺激性的活动，进行放松训练，食用刺激性小的食物，洗个热水澡，阅读，按时就寝等等。成功之处，给予强化，失败之处，给予重新指导。
15. 在录音的指导下或自己进行深度肌肉放松训练和深度呼吸训练，鼓励来访者在就寝时运用此技术帮助睡眠。

天若有情天亦老，心有寸草心忧少！

观音桥|沙坪坝|南坪|解放碑|杨家坪|空港|大学城

咨询师培训|重庆心理医生|个人心理顾问|重庆青少年心理咨询|情感婚姻咨询

家庭心理医生|亲子教育咨询|团体心理辅导（EAP）|焦虑抑郁强迫咨询|心理测试