

# 失眠认知行为治疗对焦虑症失眠症状的效果观察

赵远静 张开静 (通讯作者)

(重庆医科大学附属璧山医院 重庆市璧山区人民医院 重庆 402760)

**【摘要】**目的 对患有焦虑症失眠症状患者进行治疗时,观察采用失眠认知行为(CBT-I)治疗起到的效果。方法 收集患有失眠症焦虑症患者 26 名,根据治疗方法的不同,将这些患者分为干预组与参照组,各组人数有 13 名。其中干预组患者采取的是失眠认知行为疗法,参照组患者实施跟失眠有关的健康教育,对以上两组患者临床效果进行对比。结果 参照组和干预组患者失眠严重程度量表 (ISI) 进行对比,前者高于后者;对两组患者进行干预后,对其睡眠效率和深度睡眠时间占整个睡眠时间的概率进行对比,干预组的整体概率要比参照组高;干预后,对比两组患者汉密尔顿焦虑量表评分,干预组各项评分要比参照组低,以上两组各项数据对比差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。结论 治疗患有焦虑症失眠症状患者时,通过采用 CBT-I 不仅能对这些患者失眠症状进行改善,还能缓解患者伴随的焦虑症状。

**【关键词】**失眠认知行为治疗;失眠;焦虑症;效果

## 1 资料与方法

### 1.1 基本资料

对焦虑症失眠症状患者进行研究时,某院采用张贴海报的方法选择 26 名患者进行探究,其中选择的患者年龄分别在 12~61 岁左右,对男女性别没有严格限制,文化水平需要在高中以上;这些患者要符合此次探究要求,并且同意。根据采取的治疗方法不同,将以上患者分为人数相同的干预组和参照组,每组人员有 13 名,这些患者中一共有男性 15 名,女性 11 名,其均龄在  $(46.7 \pm 11.8)$  岁。对比以上患者基本资料,其差异性没有统计学意义,两组可比。

### 1.2 方法

参照组实施跟失眠有关的健康教育,这是帮助个体理解、应对并改善其睡眠质量的关键一步。比如,教育个体建立规律的作息时间表,包括固定的起床和就寝时间,以帮助身体建立稳定的生物钟,提示维持安静、黑暗、凉爽的睡眠环境,这些因素有助于提高睡眠质量。强调减少咖啡因、尼古丁和其他刺激性物质的摄入,特别是在晚上。建议制定睡前习惯,如温暖的沐浴、轻柔的音乐、阅读等,有助于告诉身体和大脑开始准备入睡。在进行健康教育时,应当考虑到每个人的个体差异,以制定适合其需求的个性化睡眠计划。

干预组采取的是失眠认知行为疗法,而睡眠卫生教育和放松治疗是常见的失眠治疗方法,这些方法通常作为认知行为疗法 (CBT-I) 的一部分,该疗法被认为是治疗失眠最有效的心理治疗方法之一。

第一,睡眠卫生教育。睡眠卫生教育旨在帮助个体改善睡眠习惯和环境,从而提高睡眠质量。首先,避免刺激物,避免刺激性物质,如咖啡因和酒精,是维护良好睡眠的重要因素。咖啡因是一种刺激性物质,可以在多种食物和饮料中找到,如咖啡、茶、巧克力和一些软饮料,咖啡因能够刺激中枢神经系统,增加警觉性和清醒感。因此,避免在睡前六小时内摄入含有咖啡因的食物和饮料有助于确保身体在入睡前足够冷静和放松。同时,酒精虽然可能在短期内产生镇静和催眠效果,但在睡眠的后期阶段可能导致醒来和浅层睡眠。此外,酒精也可能加重夜间呼吸问题,例如鼾声或睡眠呼吸暂停,因此,最好在睡前数小时内避免饮用酒精,以确保更为健康和深度的睡眠。通过避免这些刺激性物质,可以减少对中枢神经系统的刺激,有助于培养一个更有利于自然入睡的环境,这是改善睡眠质量的一部分,尤其对于那些容易受到外部刺激影响入睡的人来说,这种实践更为关键。其次,晚上过量进食或者摄入大量液体可能对睡眠产生负面影响,吃过多的食物在晚间可能导致胃部不适感,尤其是当身体准备进入休息状态时,这可能引起胃部不适、胀气或消化不良,影响入睡和睡眠的舒适度。保持适中的晚餐规模有助于减轻这些不适感,使身体更容易进入休息状态。大量液体摄入可能导致夜间频繁的起夜,从而干扰深度和连续性的睡眠,特别是在睡前数小时,减少液体摄入有助于减少夜间醒来的次数,这对于避免中途醒来,提高整体睡眠的质量是有益的。这两个方面的注意对于维护良好的睡眠卫生非常重要。

要。良好的睡眠卫生实践可以包括养成适度晚餐和避免过量液体摄入的习惯，有助于创造更有利于入睡和持续睡眠的环境，这些实践是非药物性改善睡眠质量的简单而有效的方式。另外，规律的体育锻炼对于促进良好的睡眠有积极影响，但需要注意的是，过于激烈的运动在睡前可能会激发身体的兴奋状态，因此，最好在睡前数小时进行轻度或中度的锻炼。白天避免在床上长时间卧床有助于保持床的睡眠关联性，从而提高床上的睡眠效率，控制午睡时间也是确保夜间睡眠质量的一部分。睡眠环境的舒适度对于入睡和维持睡眠至关重要，安静、整洁、适宜的温度和光线有助于创造一个有利于良好睡眠的环境。所以，通过遵循这些睡眠卫生原则，患者可以培养健康的睡眠习惯，改善睡眠质量，并减轻失眠症状，这种非药物性的治疗方法是许多人首选的治疗方式，因为这方面注重生活方式和环境的调整，从而在长期中帮助维持健康的睡眠。

第二，放松治疗。放松治疗旨在减轻患者入睡时的紧张和过度担忧，通过身心放松来提高睡眠质量。在睡前进行一些放松的活动有助于减轻一天中的紧张感，这些活动可以包括瑜伽、深呼吸练习、听轻柔的音乐、阅读轻松的书籍等，其有助于降低生理和心理紧张，为入睡创造更为平静的状态。其次，进行专业指导。如心理治疗师或放松治疗专家，可以为患者提供渐进式肌肉放松、指导式想象和冥想等技能的培训，这些技能有助于患者更好地掌握放松方法，提高对身体和心理松弛的感知，从而更有效地对抗失眠引起的紧张和焦虑。失眠患者通常在上床前经历焦虑，这可能是因为对睡眠的过度担忧，通过放松治疗，患者可以学会在入睡前降低焦虑水平，使其更容易进入放松状态。降低焦虑水平有助于改善入睡困难和夜间觉醒，从而提高整体睡眠质量。放松治疗的目标是帮助患者

逐渐培养身心放松的习惯。通过持续的练习和专业指导，患者可以在日常生活中应对压力，缓解紧张感，从而改善睡眠问题，虽然可能不是立即见效的疗法，但长期坚持可以带来稳定和持久的疗效。放松治疗是一种非药物性的方法，通过帮助患者学会有效的放松技巧，从而有助于改善睡眠问题。这种治疗方法通常与其他失眠治疗方法结合使用，以取得更好的整体效果。以上这两种治疗方法的结合常常能够取得更好的治疗效果，特别是在长期失眠的情况下。

## 2 结果

2.1 对比干预组和参照组患者的失眠以及焦虑量表评分

对焦虑症失眠症状患者进行干预前，对比干预组和参照组患者 ISI、HAMA 评分，其差异没有统计学意义，而干预后两组患者的各项评分有所降低，从表 1 中可以看出，干预组患者干预后的各项评分要比参照组低，两组间的差异具有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。

2.2 对比干预组和参照组患者睡眠状况

对焦虑症失眠症状患者干预前，对这些患者的睡眠效率、整体睡眠时间以及深度睡眠概率进行对比，这些对比差异没有统计学意义，从表 2 可以看出，对患者进行干预后，干预组患者的各项数值要比参照组高，其差异具有统计学意义 ( $P < 0.05$ )；对比以上患者整个睡眠时间，对比差异没有统计学意义 ( $P > 0.05$ )。

## 3 讨论

失眠认知行为治疗 (CBT-I) 是一种广泛应用于治疗失眠的心理治疗方法，其结合了认知疗法和行为疗法的原则，旨在帮助个体改善睡眠质量和建立健康的睡眠习惯。CBT-I 开始于为个体提供关于睡眠的基本知识，包括睡眠的生理和心理过程、成年人的睡眠需求等，这有助于患者理解有关睡眠的常见误解和不良信念。类似于前文提到的睡眠卫生教育，CBT-I 侧

表 1 对比干预组和参照组患者的失眠以及焦虑量表评分 (分,  $\bar{x} \pm s$ )

组别	n	HAMA 评分		ISI 评分	
		干预前	干预后	干预前	干预后
干预组	13	45.8 ± 3.1	6.7 ± 2.7	22.2 ± 2.1	8.2 ± 1.8
参照组	13	42.2 ± 4.5	12.7 ± 5.4	21.1 ± 3.7	12.3 ± 5.1
t 值		2.410	0.022	2.680	0.012
P 值		2.237	0.032	1.15	0.258

表 2 对比干预组和参照组患者睡眠状况 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	总睡眠时间 (min)	睡眠效率 (%)	深睡眠百分比 (%)
干预组 (n=13)			
干预前	336 ± 46	69.3 ± 4.5	4.0 ± 1.7
干预后	349 ± 51	77.6 ± 6.1	12.0 ± 6.5
t 值	1.050	2.150	2.120
p 值	0.302	0.031	0.032
参照组 (n=13)			
干预前	328 ± 67	68.2 ± 8.7	5.0 ± 1.5
干预后	342 ± 43	71.3 ± 5.7	7.0 ± 2.8
t 值	1.011	0.661	1.642
p 值	0.210	0.335	0.078

重于通过调整生活方式和睡眠环境来提高睡眠质量，其包括规律的作息时间、避免咖啡因和刺激性活动、保持舒适的睡眠环境等。CBT-I 涉及识别和改变与睡眠相关的不健康认知和期望。睡眠限制旨在调整睡眠时间，减少在床上的躺卧时间，以提高对睡眠的渴望和适应性。对于入睡困难的个体，CBT-I 可能会建议逐步推迟入睡时间，以调整生物钟和建立更健康的入睡习惯，患者被鼓励记录与睡眠相关的行为和活动，以便评估和调整睡眠模式。CBT-I 可以包括放松技巧，如渐进性肌肉放松、深呼吸等，以帮助个体降低身体紧张度，促进入睡。CBT-I 是一种短期、目标导向的治疗方法，通常在 6 到 8 周内完成，这种方法已被证明对许多失眠患者有效，尤其是那些长期失眠并且存在与认知和行为有关的问题的患者。最重要的是，CBT-I 不涉及药物，因此被认为是一种相对安全和可持续的失眠治疗选择。

关于失眠认知行为治疗对焦虑症失眠症状的可能效果：①改善睡眠认知。CBT-I 着重于改善个体的睡眠认知，通过一系列方法和策略帮助患者更理性地看待睡眠问题，特别是对于焦虑症患者，患者可能存在睡眠方面的不健康信念和过度担忧。CBT-I 帮助个体

识别并调整不健康的睡眠信念，如“必须每晚睡满 8 小时才能正常运作”或“失眠就意味着第二天无法正常工作”。通过重新评估这些信念，个体能更合理地看待睡眠需求和影响，减少不必要的担忧和压力。对于焦虑症患者，可能存在对失眠的过度担忧，这会加剧睡眠困难。CBT-I 通过认知重建和焦虑管理技巧帮助个体学会更有效地应对这种担忧，减少睡眠问题对情绪的负面影响。②建立规律的睡眠习惯。CBT-I 强调建立规律的睡眠习惯，包括固定的睡觉和起床时间，以及避免在床上进行非睡眠活动，这有助于调整生物钟，提高睡眠质量。③应对失眠焦虑。CBT-I 包括教授个体应对失眠时的焦虑，采用一些放松技巧和认知疏导的方法，以减轻睡前焦虑。通过训练，个体可以学会更好地应对焦虑，降低失眠对焦虑的负面影响。④睡眠限制。CBT-I 中的睡眠限制策略有助于建立更强的睡眠联结，减少在床上的醒着时间，这有助于改善入睡困难和夜间觉醒的问题。通过减少在床上的时间，个体可能会更快地入睡，减轻焦虑。

总体而言，失眠认知行为治疗在改善焦虑症失眠症状方面具有显著效果。然而，治疗效果可能因个体差异而异，因此最好在专业医生的指导下进行评估和治疗。

**参考文献：**

[1] 心血管疾病合并失眠诊疗中国专家共识 [J]. 中华医学信息导报, 2017,32(7):9-9.

[2] 龚昌海. 文拉法辛缓释剂与多赛平临床上治疗广泛性焦虑症患者的效果分析 [J]. 四川医学, 2016, 33(4):683-685.

[3] 及若菲, 黄国平. 正念认知疗法治疗失眠的研究现状 [J]. 四川精神卫生, 2016,29(2):190-192.

[4] 沙中玮, 徐建. 失眠症的认知行为治疗 [J]. 广西医学, 2015,37(8):1145-1147.

**作者简介：**

通讯作者：张开静 (1989.04— )，女，汉，重庆，本科，主管护师，研究方向：心身疾病的心理评估及临床护理。