

失眠自救手册

不靠药，先把睡眠能力长回来

写给 30+ 职场女性 | 基于国际认证 CBT-I (失眠认知行为疗法)

我是高仰珍，曾经失眠整整 3 年。那种躺在床上翻来覆去、天快亮了才迷糊一会儿的感觉，我太懂了。我也试过各种办法，最后靠“不靠药”的方式，把睡眠能力一点点长回来，到现在已经帮 200+ 职场女性改善睡眠。

这份手册不卖课，只给你 **10 个今天就能做的动作**。先动起来，比什么都重要。

先搞清楚：你是哪一种失眠？

失眠不是一个样子。先对号入座，动作才有针对性。

焦虑型

睡前脑子停不下来，越躺越清醒，想的都是明天的事、没做好的事。身体累，脑子不累。

生物钟紊乱型

日夜颠倒、周末猛补觉、经常倒班。不是不想睡，是身体不知道“现在该睡了”。

神经疲劳型

明明很累，却怎么也睡不着；肩颈紧、心跳快、对咖啡因特别敏感。神经系统一直绷着。

习惯熬夜型

不是睡不着，是不舍得睡。手机放不下，总觉得白天不属于自己的，晚上才属于自己的。

拿不准自己是哪一种？去做一个免费分型测评：<https://shuimian.xyz/assess>

测完会告诉你属于哪种，以及第一周该从哪下手。

10 个不靠药的改善动作

1. 把闹钟藏起来

半夜醒来第一反应看时间，一看“才 3 点”，焦虑立刻上来。把闹钟转过去、塞进抽屉，或者直接挪出卧室。看不见时间，大脑就少一个恐慌来源。

2. 固定起床时间

比“几点睡”更重要的是“几点起”。每天同一时间起床（包括周末），生物钟才有锚点。睡得晚也照常起，白天稍微累一点，晚上更容易困。

3. 床只用来睡觉

不在床上刷手机、看剧、回消息、想事情。让大脑把“床”和“睡觉”画等号。醒了超过 20 分钟还睡不着，就下床。

4. 20 分钟睡不着就下床

躺床上翻来覆去只会越躺越焦虑。下床去暗一点房间，做点无聊的事（叠衣服、发呆），有困意再回床。目的是不让“床 = 清醒焦虑”被强化。

5. 睡前 1 小时降蓝光

手机、平板、电脑的蓝光会骗大脑“现在还是白天”。睡前 1 小时把手机移出卧室，开一盏暖光小夜灯。实在要用，就开护眼模式+调最暗。

6. 把‘我必须睡着’换成‘闭眼休息也 OK’

越逼自己睡，越清醒。“必须睡着”是失眠最大的敌人。换成“闭眼躺着也是在休息”，紧绷感会松下来，反而更容易睡着。

7. 早上晒 15 分钟晨光

起床后到户外晒会儿太阳（哪怕阴天也行）。晨光会告诉大脑“新的一天开始了”，帮它重新排好褪黑素节奏，晚上更容易困。

8. 睡前写'担忧清单'

脑子停不下来，是因为怕忘了。拿张纸，把明天要操心的事、今天的情绪全写下来，告诉自己"已经记下了，明天再处理"。写完大脑就肯下班了。

9. 咖啡因 14 点前截止

咖啡、浓茶、奶茶、可乐，下午 2 点后一律停。咖啡因在身体里能待 6—8 小时，神经疲劳型的人尤其要管住。

10. 不补觉、不提前上床

白天再困也别长时间补觉（最多眯 20 分钟）。晚上也别为了"多睡会儿"提前躺床——在床上清醒越久，睡眠效率越低。困了再上床。

一个关键认知

失眠不是"缺觉"，是"睡眠能力"暂时掉线了。

药物能帮你救急，但把能力长回来，靠的是方法、节奏和一点点耐心。CBT-I（失眠认知行为疗法）是目前国际指南里的一线方法，大量研究显示约 80% 的人用它能改善睡眠——它不靠药，而是把"躺下就清醒"的恶性循环，重新调回"躺下就放松"。

下一步，从这一件开始

1. 做免费分型测评：<https://shuimian.xyz/assess>（3 分钟，知道自己是哪一种）
2. 测完照着上面 10 个动作，先挑 2—3 个做一周
3. 想有人陪着一起练、卡住了有人接住，可以了解我们的 56 天睡眠力陪伴

不靠药，不硬扛。先把睡眠能力，一点点长回来。

—— 高仰珍 · 无忧睡眠