

失眠行为认知疗法的常见方法和技巧

□任林

失眠是一种常见的睡眠障碍，影响着许多人的生活质量和健康状况。在现代社会中，认知疗法作为一种非药物治疗方式，日益受到关注。本文将为大家介绍失眠行为认知疗法的常见方法和技巧，帮助读者更好地了解 and 应对失眠问题。

一、认知疗法概述

1、认知疗法的基本原理与作用：认知疗法是一种心理治疗方法，通过改变患者的负面思维和行为模式，以减少情绪问题和改善睡眠质量。在失眠治疗中，它主要通过识别和挑战导致失眠的不合理信念和行为，如睡前焦虑和不好的睡眠习惯，来帮助患者恢复正常的睡眠模式。

2、认知疗法的适用范围和优势：认知疗法适用于广泛的心理问题，包括失眠、焦虑和抑郁等。相较于药物治疗，认知疗法的优势在于长期效果更佳和副作用少。它强调患者的自我管理能力和主动参与，通过长期的改变和学习，帮助患者更好地应对失眠问题，提升生活质量。

二、常见的失眠认知疗法方法

1、睡眠卫生教育：睡眠卫生教育强调良好的睡眠环境和行为习惯对促进健康睡眠的重要性。通过维持安静、舒适的卧室环境，避

免在床上进行与睡眠无关的活动(如看电视或使用手机)，以及避免在睡前摄入咖啡因或酒精等刺激物质，可以有效地改善失眠问题。建立固定的睡眠时间并坚持执行，也有助于提升睡眠质量。

2、睡眠限制疗法：睡眠限制疗法通过减少在床上的非睡眠活动时间，来提高睡眠效率和深度。这种方法适用于那些虽然花费大量时间在床上但仍感到疲惫的患者。具体做法是减少患者在床上的时间，使其仅在非常困倦时才上床睡觉，从而增强睡眠的驱动力。随着睡眠质量的提高，逐渐增加睡眠时间，直到达到理想的睡眠时长。这一方法需要在专业指导下进行，以避免过度疲劳和其他健康问题。

3、刺激疗法：刺激疗法旨在通过将床与睡眠建立明确的关联来改善失眠问题。患者被教导只在困倦时上床，并且如果在床上超过20分钟仍未入睡，则应离开卧室进行放松活动，直到再次感到困倦。这样做有助于打破床与无法入睡之间的负面关联，提高睡眠效率。避免在白天小睡和保持规律的作息也是刺激疗法的重要组成部分。

4、松弛疗法：松弛疗法包括多种放松技巧，如深呼吸、渐进性肌肉放松和冥想。这些

技巧帮助患者在睡前放松身心，减少焦虑和紧张。渐进性肌肉放松法通过逐步放松全身肌肉，缓解身体的紧张状态；深呼吸练习则通过调节呼吸，帮助患者放松心情。建立一套规律的放松仪式，如温水泡脚和阅读轻松书籍，也能信号身体准备进入睡眠状态，从而改善入睡困难的问题。

5、认知疗法：认知疗法通过识别和改变负面的思维模式来减少失眠。患者可能因为担心无法入睡而感到焦虑，这种焦虑反过来会导致失眠。认知疗法帮助患者识别这种不合理的思维，并用更积极和现实的想法取而代之，如“即使今晚睡不好，也不会对我的生活造成太大影响”。此外，情绪调节技巧，如深呼吸和冥想，也能帮助患者放松身心，减少因情绪引发的失眠。通过这些方法，患者可以更好地管理失眠，提升整体睡眠质量。

三、认知疗法的实施技巧和应对策略

1、认知重建和情绪调节：认知重建是通过识别和改变负面的思维模式来减少失眠的一种方法。例如，患者可能会因为担心第二天的工作表现而感到压力，这种压力会干扰睡眠。通过认知疗法，患者可以学会识别这种思维模式，并用更积极和现实的想法取代它，如

“我会尽力完成工作，睡眠不足也不会完全影响我的表现”。同时，情绪调节技巧，如深呼吸和冥想，也能帮助患者放松身心，减少因情绪引发的失眠。

2、行为治疗技巧：行为治疗技巧包括多种放松和应对策略，帮助患者在睡前放松身心，减少入睡困难。例如，渐进性肌肉放松法通过逐步放松全身肌肉，缓解身体紧张；冥想和深呼吸练习则通过集中注意力和调节呼吸，帮助患者放松心情。此外，建立一套规律的睡前仪式，如温水泡脚、阅读轻松的书籍等，也能信号身体准备进入睡眠状态，从而改善入睡困难的问题。通过这些行为治疗技巧，患者可以更好地管理失眠，提升整体睡眠质量。

总的来说，这些认知疗法方法和技巧不仅能够帮助失眠患者改善睡眠质量，还能提升其生活质量和心理健康。行为认知疗法在指南上是被推荐为慢性失眠的一线治疗方法，失眠患者应选择适合自己的认知疗法方法，积极调整生活方式和心态，这将有助于有效缓解失眠带来的困扰，享受更加健康和充实的生活。

(作者单位：上海市长宁区周家桥街道办事处社区卫生服务中心)

伤口护理常见问题的解决方法

□施敏华

伤口护理在我们的日常生活中扮演着重要角色，无论是小的擦伤还是严重的割伤，都需要正确的处理方法来促进愈合并防止感染。然而，许多人在处理伤口时常常会遇到一些问题，导致愈合过程延长或出现并发症。本文将介绍一些常见的伤口护理问题，并提供相应的解决方法，以帮助患者更好地处理和护理伤口。

一、伤口清洁不彻底

1、未正确使用消毒剂：很多人在清洁伤口时，使用的消毒剂可能不够彻底，或者使用方法不正确。正确的做法是使用经过稀释的医用碘伏或过氧化氢，这些消毒剂能够有效杀灭细菌，同时对伤口的刺激较小。避免使用酒精，因为酒精虽然能消毒，但会刺激伤口表面，导致疼痛并可能延缓愈合。使用消毒剂时，应当轻轻擦拭伤口，确保覆盖所有伤口表面和边缘。

2、清洁工具不干净：使用不干净的棉签或纱布清洁伤口，会增加感染的风险。在处理伤口前，确保所有清洁工具在使用前都经过消毒。可以选择使用一次性无菌产品，如无菌棉签或纱布，确保每次清洁都使用全新的工具。

3、忽略伤口周围的清洁：只关注伤口本

身而忽略周围皮肤的清洁也是常见问题。伤口周围的皮肤同样可能沾染细菌，如果不清洗干净，细菌可能会进入伤口，导致感染。因此，在清洁伤口时，除了重点清理伤口本身，还应当用消毒液擦拭伤口周围的皮肤区域，确保周围皮肤的清洁。

二、伤口包扎不当

1、包扎过紧：过紧的包扎会限制血液循环，延缓愈合。包扎时应当适度，以保持伤口处于干净且适度压迫的状态，但不能太紧。

2、使用不透气材料：使用不透气的材料包扎伤口，会使伤口处于潮湿环境，易于细菌滋生。应选择透气的纱布或伤口贴，使伤口保持干燥。

3、频繁更换敷料：频繁更换敷料会扰动伤口，影响愈合过程。一般情况下，每天或每两天更换一次敷料即可，但如果敷料被污染或湿透，应及时更换。

三、伤口感染

1、不注意感染症状：许多人在伤口出现感染症状时未能及时识别，例如红肿、疼痛加剧、脓液分泌等。应定期检查伤口，及时识别和处理感染症状。

2、未及时治疗：当伤口出现感染迹象时，应及时就医。自我处理可能不够彻底，医生

会根据具体情况给予适当的抗生素治疗或其他专业处理。

3、不规范使用抗生素：自行使用抗生素可能导致抗药性问题，应在医生指导下使用抗生素，确保合理剂量和疗程。

四、伤口愈合过程中瘢痕形成

1、过度暴露于阳光：伤口愈合过程中暴露在阳光下，可能导致色素沉着，形成明显的瘢痕。应避免阳光直射，或使用防晒产品保护伤口。

2、频繁搔抓伤口：搔抓愈合中的伤口会刺激皮肤，导致瘢痕增生。应避免搔抓，并可使用抗痒痒药物缓解痒痒症状。

3、缺乏必要的保湿护理：适度的保湿可以促进皮肤愈合，减少瘢痕形成。可使用医用级的保湿产品，保持伤口周围皮肤的柔软和湿润。

五、伤口愈合不良

1、营养不良：营养不良会影响伤口愈合。应保持均衡饮食，摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，以支持身体的愈合能力。

2、慢性疾病影响：糖尿病、贫血等慢性疾病会影响伤口愈合。应积极管理这些疾病，确保它们处于稳定状态，以促进伤口顺利愈合。

医学教育中的临床技能训练

□王炜煜

医学教育的核心目标是培养能够胜任临床工作的医务人员。在这其中，临床技能训练是十分关键的一环。临床技能不仅包括诊断和治疗病人的能力，还涵盖了沟通技巧、团队合作、伦理决策等方面。本文将为大家介绍医学教育中的临床技能训练，分析其重要性、具体内容和方法，以及面临的挑战和未来的发展方向。

一、临床技能训练的重要性

1、提高诊断和治疗能力：临床技能训练能帮助医学生掌握各种诊断和治疗技术。这些技能不仅仅是理论知识的应用，更是通过反复练习和实践来提高的。通过模拟病人、临床实习和实验室训练，学生能够将书本知识转化为实际操作能力。

2、增强沟通和人际交往能力：在医疗实践中，医务人员需要与患者及其家属进行有效沟通。良好的沟通能力不仅能提高患者的满意度，还能帮助医务人员更准确地获取病史和症状，从而做出更为精准的诊断和治疗决策。临床技能训练中的角色扮演和模拟情景能有效提升学生的沟通技巧。

3、培养团队合作精神：现代医疗越来越依赖于多学科团队合作。临床技能训练中的

团队项目和集体讨论有助于学生会如何在团队中工作，理解不同专业之间的协作方式，从而提高整体医疗服务的质量。

二、临床技能训练的具体内容和方法

1、模拟训练：模拟训练是临床技能训练的重要组成部分。通过高仿真度的模拟人和虚拟现实技术，学生可以在接近真实的环境中练习各种操作技能，如心肺复苏、外科缝合等。这种训练方式不仅能提高学生的操作熟练度，还能帮助他们在面对紧急情况时保持冷静和自信。

2、临床实习：临床实习是医学生将理论知识应用于实际工作的重要途径。在医院或其他医疗机构的实习过程中，学生有机会在指导老师的监督下参与实际病人的诊治工作。这不仅能提高他们的临床技能，还能让他们更好地理解医患关系和医疗流程。

3、案例分析：通过对实际病例的讨论，学生可以学习如何分析和解决复杂的临床问题。案例分析通常包括对患者病史、症状、诊断、治疗方案等方面的全面分析。通过这种方式，学生能够学会从多角度思考问题，提高临床决策能力。

4、反馈和评估：通过定期的评估，学生可

以了解自己的进步和不足，从而有针对性地进行改进。反馈不仅来自于教师，还包括同学之间的相互评价以及自我反思。

三、临床技能训练面临的挑战

1、资源不足：临床技能训练需要大量的资源，包括模拟设备、实习场所和指导教师等。然而，许多医学院面临着资源不足的问题，影响了训练的效果。解决这一问题需要政府、学校和社会界的共同努力，加大对医学教育的投入。

2、标准化问题：如何确保临床技能训练的质量和一致性是一个重要问题。不同学校和地区的训练标准可能存在差异，影响了医学生的培养质量。制定统一的临床技能训练标准和评估体系，对提升整体医学教育水平具有重要意义。

3、心理压力：临床技能训练过程中，医学生常常面临巨大的心理压力。这种压力来源于对技能掌握的要求、对患者健康的责任以及对未来职业的期望。心理支持和辅导机制的建立，有助于学生更好地应对压力，保持身心健康。

四、未来的发展方向

1、技术创新：随着科技的进步，虚拟现

实、增强现实和人工智能等技术在临床技能训练中的应用前景广阔。这些技术能提供更为逼真的训练环境和个性化的学习体验，进一步提升学生的技能水平。

2、跨学科合作：未来的医学教育需要更加注重跨学科合作。通过与工程、计算机、心理学等领域的合作，开发出更为先进的训练工具和方法，培养具有综合素养的医疗人才。

3、继续教育：临床技能训练不仅是医学生的任务，也是职业医务人员的持续需求。建立完善的继续教育体系，提供终身学习机会，有助于医务人员不断提升自己的技能和知识，保持与时俱进。

总之，临床技能训练是医学教育的重要组成部分，其效果直接关系到医务人员的专业能力和医疗服务的质量。面对资源不足、标准化问题和心理压力等挑战，医学教育需要不断创新和改进，为培养高素质的医疗人才提供坚实的保障。未来，随着科技的进步和跨学科合作的深化，临床技能训练将迎来更加广阔的发展前景。

(作者单位：湖北省武汉大学中南医院)