

提高睡商：解锁提高睡眠质量的秘诀

要点回顾

睡眠卫生技巧

- 1 改善卧室环境(尽量减少噪音、保持黯淡的光线等)
- 2 养成良好的睡前科技产品使用习惯(睡前 1 小时, 关闭所有设备屏幕)
- 3 制定作息时间表
- 4 尝试小睡一会或喝杯咖啡
- 5 优化饮食并加强锻炼(睡前 2 小时内, 不摄入刺激性食物或不进行锻炼)
- 6 进行睡前例行活动

保持冷静

如果你依旧无法入睡。

- 有一些夜晚, 你依旧难以入睡
- 如果 20 分钟后你依旧无法入睡, 那就离开卧室, 去别处放松一下
- 无需怀着懊恼情绪, 绞尽脑汁让自己入睡
- 如果你半夜醒来却无法再次入睡, 也可以采用相同的做法

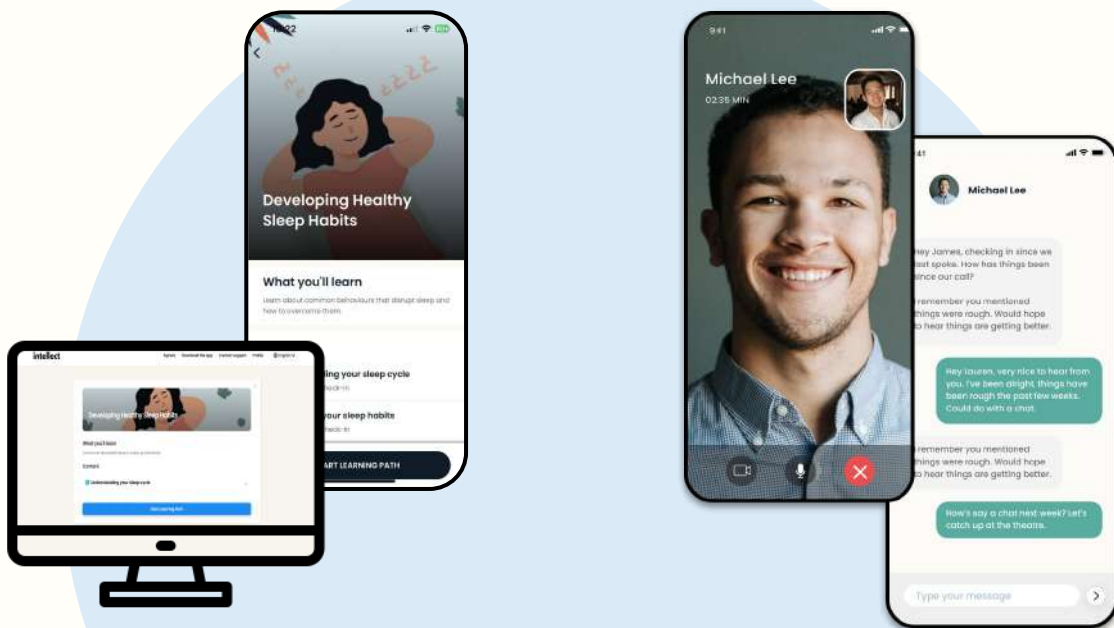
技巧

- 不要过于关注时间, 这只会引起无益的焦虑
- 读书、画素描, 或在较暗的环境下进行其他让自己冷静下来的活动
- 请勿打开你的电子设备!



从理论到实践： 即刻开始实际应用技能！

利用沉浸式自助学习模块，
以及个性化一对一辅导支持，提高睡商



制定养成健康睡眠习惯的学习路径

结构化的学习路径有助于你克服睡眠障碍，精神焕发地醒来

一对一辅导

与你的导师讨论，获取更加个性化的睡前例行活动建议

即刻开始管理心理健康！

前往 Intellect 网站 (<https://app.intellect.co>) 或下载 Intellect 应用程序，踏上维护身心健康之旅。

