

# 松弛训练治疗失眠症 52例体会

钟凡 陈海洋 杭州陆军疗养院

本文对52例失眠症患者采用肌电生物反馈松弛训练，结合焦虑抑郁测评量表加以心理疏导进行治疗观察。其中男性37例，女性15例，年龄23-72岁，绝大多数从事脑力工作，失眠时间为3个月至30年不等。焦虑、抑郁情绪量表测试提示，本组失眠症患者并有焦虑情绪的占82.7%，我们给予松弛训练，纠正失眠的同时加以心理疏导，消除患者的紧张焦虑，在仪器的反馈作用下，配合恰当的放松指导，经过1个疗程的治疗训练，大多数失眠症状得到纠正。显有效率达96.15%，而且入睡和睡眠质量明显提高，治疗后的入睡所需时间缩短，睡眠持续时间延长， $P$ 值 $<0.001$ 。

我们认为，肌电生物反馈仪能科学地反映肌体松弛情况，经过心理疏导，患者能够信任并配合治疗，尤其是解除焦虑情绪后，使其心情舒畅，自然放松入静，从而进入睡眠。这种治疗方法简单易行，没有副作用，适用于通常的失眠症患者。