

# The Nursing process of implication of cognitive behavior therapy for an insomnia patient

張秀如

Chang HJ;Shiau SJ

## 摘要

本個案報告乃運用認知行為治療協助一位失眠症個案的護理過程，治療階段分為自我觀察、開始新的內在對話及學習新技巧三個階段，藉此了解個案對於睡眠的認知型態及改善睡眠問題。結果發現個案的認知型態可分為：獨斷地推論、擴大與誇張、極端化的思考、應該/一定/必須、情緒化的推理五種形態，護理人員運用認知重建技巧，並教導學習肌肉放鬆、刺激控制及主見訓練，結果發現個案睡眠總時數及對睡眠滿意度隨住院日數增加而增加。