

ATHENS INSOMNIA SCALE

مقياس أثينا للأرق

This scale is intended to record your own assessment of any sleep difficulty you might have experienced. Please, check (by circling the appropriate number) the items below to indicate your estimate of any difficulty, provided that it occurred at least three times per week during the last month.

1. SLEEP INDUCTION (time it takes you to fall asleep after turning-off the lights) بداية النوم ((الوقت الذي تحتاجه لتخلد إلى النوم، بعد إطفاء الأنوار

0	1	2	3
No problem لا توجد مشكلة	Slightly delayed أُتأخر قليلاً	Markedly delayed أُتأخر بصورة معتبرة	Very delayed or did not sleep at all أُتأخر جداً، أو لم أستطع النوم على الإطلاق

2. AWAKENINGS DURING THE NIGHT الاستيقاظ خلال الليل

0	1	2	3
No problem لا توجد مشكلة	Minor problem مشكلة بسيطة	Considerable problem مشكلة تستحق الاهتمام	Serious problem or did not sleep at all مشكلة جدية، أو لم أستطع النوم على الإطلاق

3. FINAL AWAKENING EARLIER THAN DESIRED (في وقت أبكر من) الاستيقاظ الأخير من النوم، (الوقت المرغوب)

0	1	2	3
Not earlier لا أستيقظ في وقت أبكر من الوقت المرغوب	A little earlier أستيقظ في وقت أبكر من الوقت المرغوب بقليل	Markedly earlier أستيقظ في وقت أبكر بوضوح من الوقت المرغوب	Much earlier or did not sleep at all أستيقظ في وقت أبكر بكثير، أو لم أستطع النوم على الإطلاق

4. TOTAL SLEEP DURATION كمية النوم الكافية

0	1	2	3
Sufficient كافية	Slightly insufficient غير كافية بشكل طفيف	Markedly insufficient ناقصة بوضوح	Very insufficient or did not sleep at all ناقصة جداً، أو لم أستطع النوم على الإطلاق

5. OVERALL QUALITY OF SLEEP (no matter how long you slept) مدى جودة النوم عموماً (بغض النظر عن كمية النوم، أو عدد ساعات النوم)

0	1	2	3
Satisfactory مُرضية	Slightly unsatisfactory غير مرضية بشكل طفيف	Markedly unsatisfactory غير مرضية بوضوح	Very unsatisfactory or did not sleep at all غير مرضية جداً، أو لم أستطع النوم على الإطلاق

6. SENSE OF WELL-BEING DURING THE DAY الشعور بالارتياح خلال اليوم

0	1	2	3
Normal طبيعي	Slightly decreased الارتياح أقل بشكل بسيط	Markedly decreased الارتياح أقل بشكل واضح	Very decreased الارتياح قليل جداً

7. FUNCTIONING (PHYSICAL AND MENTAL) DURING THE DAY الأداء الوظيفي بدنياً ونفسياً، خلال النهار، أي قدرتك على أداء مهامك الجسدية والنفسية خلال اليوم

0	1	2	3
Normal طبيعي	Slightly decreased ناقص بشكل بسيط	Markedly decreased ناقص بشكل واضح	Very decreased ناقص جداً

8. SLEEPINESS DURING THE DAY النعاس خلال النهار

0	1	2	3
None لا يوجد	Mild بسيط	Considerable أشعر بالنعاس بصورة معتبرة	Intense أشعر بنعاس شديد