

# ATHENS INSOMNIA SCALE

## এথেন্স ইন্সওমনিয়া স্কেল

এই স্কেলটি আপনার নিজের ঘুমের অসুবিধা বর্ণনায় সাহায্য করবে। গত মাসে সপ্তাহে অন্তত তিন বার আপনি এই অসুবিধা অনুভব করেছেন বিধায় প্রযোজ্য নম্বারটি চিহ্নিত করুন-

### 1. নিদ্রা আগমন (বাতি নিভানর পর নিদ্রা আগমন সময় )

০	১	২	৩
কোন অসুবিধা নাই	সামান্য দেরি	বেশ দেরি	অনেক বেশি দেরি অথবা নিদ্রাহীন রাত

### 2. রাত জাগরণ

০	১	২	৩
কোন অসুবিধা নাই	সামান্য অসুবিধা	বেশ অসুবিধা	মারাত্মক অসুবিধা অথবা নিদ্রাহীন রাত

### 3. সময়ের আগে নিদ্রা হতে জাগরণ

০	১	২	৩
সময়ের আগে নয়	সময়ের অল্প আগে	সময়ের অনেক আগে	সময়ের অনেক বেশি আগে অথবা নিদ্রাহীনরাত

### 4. সম্পূর্ণ নিদ্রা সময়

০	১	২	৩
পর্যাপ্ত	সামান্য অপরিপূর্ণ	বেশ অপরিপূর্ণ	অসম্ভব অপরিপূর্ণ অথবা নিদ্রাহীন রাত

### 5. নিদ্রার মান (নিদ্রা সময় নির্বিশেষে)

০	১	২	৩
পর্যাপ্ত	সামান্য অপরিপূর্ণ	বেশ অপরিপূর্ণ	অসম্ভব অপরিপূর্ণ অথবা নিদ্রাহীন রাত

### 6. সারাদিন প্রফুল্ল অনুভব

০	১	২	৩
স্বাভাবিক	সামান্য অস্বাভাবিক	বেশ অস্বাভাবিক	ভীষণ অস্বাভাবিক

### 7. দিনের কার্যকারিতা (শারীরিক এবং মানসিক)

০	১	২	৩
স্বাভাবিক	সামান্য অপরিপূর্ণ	বেশ অপরিপূর্ণ	ভীষণ অপরিপূর্ণ

### 8. দিনের বেলায় ঘুম - ঘুম ভাব

০	১	২	৩
মোটাই না	সামান্য	বীতিমত	প্রচণ্ড