

ATHENS 失眠評分

這個評分是試著記錄你評估自己可能經歷過的任何睡眠障礙。

請在下面的表格裡標出可能的選擇（請在選項上打圈）。選擇標準：至少每週發生三次以上在過去一個月。

1. 睡眠誘導(熄燈之後多少時間睡著)

0 無問題	1 有點遲	2 中等程度遲	3 嚴重，或者睡不著
-----------------	-----------------	-------------------	----------------------

2. 晚間醒來

0 無	1 有時候，但無影響	2 有，影響	3 嚴重，或者睡不著
---------------	----------------------	------------------	----------------------

3. 最後醒來的時間比預期時間早

0 無	1 有一點早	2 中等早	3 很早，或者完全睡不著
---------------	------------------	-----------------	------------------------

4. 夜間全部睡眠時間

0 足夠	1 輕度不足	2 中度不足	3 嚴重不足，或者完全無睡眠
----------------	------------------	------------------	--------------------------

5. 晚間睡眠質量（與睡多少時間無關係）

0 滿意	1 有點不滿意	2 中等不滿意	3 非常不滿意，或者完全無睡眠
----------------	-------------------	-------------------	---------------------------

6. 日間情緒狀態

0 正常	1 輕度低落	2 中等低落	3 非常低落
----------------	------------------	------------------	------------------

7. 日間體力和精神功能狀態

0 正常	1 輕度低落	2 中等低落	3 非常低落
----------------	------------------	------------------	------------------

8. 日間困倦程度

0 無	1 輕度	2 中度	3 強烈
---------------	----------------	----------------	----------------