

Athens Inszomnia Skála

Ez a skála esetleges alvással kapcsolatos problémáinak rögzítésére szolgál, az Ön saját értékelése alapján. Kérjük, jelezze a megfelelő válasz sorszámának bekarikázásával, hogy van-e olyan alvással kapcsolatos problémája, amely az elmúlt hónap során hetente legalább három alkalommal előfordult.

At/1. Elalvás (a lámpaoltástól az elalvásig eltelt idő):

- 0: nem okozott gondot
- 1: kissé tovább tartott
- 2: sokkal tovább tartott
- 3: nagyon sokáig tartott vagy egyáltalán nem aludt el

At/2. Éjszakai felébredés:

- 0: nem okoz problémát
- 1: enyhe problémát okozott
- 2: jelentős problémát okozott
- 3: súlyos problémát okozott vagy egyáltalán nem aludt

At/3. Korai ébredés (reggel a kívánatosnál korábban ébred fel):

- 0: nem okoz problémát
- 1: kicsivel korábban
- 2: jelentősen korábban
- 3: sokkal korábban vagy egyáltalán nem aludt

At/4. Az alvás teljes időtartama:

- 0: megfelelő
- 1: kissé elégtelen
- 2: kifejezetten elégtelen
- 3: nagyon elégtelen vagy egyáltalán nem aludt

At/5. Az alvás átlagos minősége (függetlenül attól, hogy mennyi ideig aludt):

- 0: megfelelő
- 1: kissé rosszabb
- 2: kifejezetten rossz
- 3: nagyon rossz vagy egyáltalán nem aludt

At/6. Nappali közérzet:

- 0: megfelelő
- 1: kissé rosszabb
- 2: kifejezetten rossz
- 3: nagyon rossz

At/7. Nappali (testi és szellemi) teljesítmény:

- 0: megfelelő
- 1: kissé rosszabb
- 2: kifejezetten rossz
- 3: nagyon rossz

At/8. Nappali álmoság:

- 0: nincs
- 1: enyhe
- 2: kifejezett
- 3: nagyfokú