

1 Atēnu bezmiega skala

Šī skala piedāvā Jums pašam/ pašai izvērtēt jebkādas miega problēmas, ja tādas Jums jebkad ir bijušas. Lūdzu, atzīmējiet (apvelciet atbilstošo numuru) zemāk minētos skalas punktus, kas nosaka Jūsu grūtību ar miegu izvērtēšanu, domājot, ka tas notikušas ne mazāk kā trīs reizes nedēļā pēdējā mēneša laikā .

1 AIZMIGŠANAS LAIKS (cik ātri Jūs aizmiegat pēc tam, kad izslēdzat gaismu)

0 – bez problēmām, ļoti ātri

1 – ar nelielu aizrūti

2 – ar mēnāmu aizrūti

3 – ar izteiktu aizkavēšanos vai vispār neguļu

2 PAMOŠANĀS NAKSTS LAIKĀ (Vai mostaties naksts laikā?)

0 – nē

1 – reti

2 – diezgan bieži

3 – mostos bieži vai vispār neguļu

3 PAMOŠANĀS ĀTRĀK, NEKĀ GRIBĒTOS (Vai mostaties agrāk, nekā gribētu?)

0 – nē

1 – nedaudz agrāk

2 – diezgan agrāk

3 – mostos daudz agrāk vai vispār neguļu

4 KOPĒJAIS MIEGA ILGUMS

0 – pietiekams

1 – nepietiekams

2 – manāmi nepietiekams

3 – izteikti nepietiekams vai miega nav vispār

5 VISPĀRĒJĀ MIEGA KVALITĀTE (vienalga cik ilgi Jūs guļat)

0 – apmierinošā

1 – vāji neapmierinošā

2 – slikta

3 – ļoti slikta vai miega nav vispār

6 LABSAJŪTA DIENAS LAIKĀ

0 – normāla

1 – viegli samazināta

2 – manāmi samazināta

3 – izteikti samazināta

7 (FIZISKĀ UN MENTĀLĀ) AKTIVITĀTE DIENAS LAIKĀ

0 – normāla

1 – viegli samazināta

2 – manāmi samazināta

3 – izteikti samazināta

8 MIEGAINĪBA DIENAS LAIKĀ

0 – nav

1 – viegla

2 – ievērojama

3 – stipri izteikta