

## SCARA DE INSOMNIE ATENA

*Aceasta scara are menirea de a registra evaluarea dumneavoastra proprie asupra oricaror dificultati de somn posibil intalnite . Va rog marcati prinu'n cerculet numarul ce se potriveste mai bine pentru a indica estimarea dumneavoastra asupra oricaror dificultati de somn , daca acestea au avut loc cel putin 3 ori pe saptamina in decursul ultimei luni.*

### 1.INDUCTIA SOMNULUI ( timpul necesar sa adormiti dup ace stingeti lumina)

Fara problem e/ Putina retinere /semnificativ întârziată/ Foarte mult intarziata sau nu ati dormit de loc

---

### 2.TREAZ PE TOT PARCURSUL NOPTII

Fara problem e / Probleme minore / Probleme considerabile / Probleme serioase sau nu ati dormit o de loc

---

### 3.ULTIMA TREZIRE MY DEVREME DECAT ATI DORIT

Nu mai devreme / Putin mai devreme /Semnificativ mai devreme / Mult my devreme sau nu ati dormit 0 deloc

---

### 4.DURATA SOMNULUI IN TOTAL

Suficienta / Putin insuficienta /Considerabil insuficienta / Foarte insuficienta sau nu ati dormit de loc

---

### 5. CALITATEA GENERALĂ A SOMNULUI (INDIFERENT DE DURATA SOMNULUI)

Satisfacator / Putin nesatisfacator / Semnificativ nesatisfacator / Foarte nesatisfacator nu ati dormit de loc

---

### 6. SENZATIA DE BINE IN TIMPUL ZILEI

Normala/ Putin scazuta / Considerabil scazuta/ Foarte mult scazuta

---

### 7.FUNCTIONALITATEA(FIZICA SI MENTALA) PE PARCURSUL ZILEI

Normala/ Putin scazuta / Considerabil scazuta/ Foarte mult scazuta

---

### 8. SOMNULENTA IN DECURSUL ZILEI

De loc / Putina / Considerabila / Intensa

---