

Шкала Бессонницы Асенц

Эта шкала предлагает вам самим оценить любые ваши проблемы со сном, если вы когда-либо их имели (испытывали)

Пожалуйста отметьте (обведите подходящий номер) перечисленные ниже пункты шкалы, обозначающие оценки ваших проблем со сном, подразумевая что они случились не меньше трех раз в течении последнего месяца

1. Время Засыпания: Как быстро вы засыпаете после того как выключите свет?

0	1	2	3
очень быстро	с небольшой задержкой	с заметной задержкой	с длительной задержкой или вообще не сплю

2. Просыпаетесь ли вы в течение ночи?

0	1	2	3
нет	редко	довольно часто	часто или вообще не сплю

3. Просыпаетесь ли вы раньше чем хотели бы?

0	1	2	3
нет	несколько раньше	существенно раньше	намного раньше или вообще не сплю

4. Общая продолжительность сна

0	1	2	3
совсем достаточная	недостаточная	заметно недостаточная	очень недостаточная или не спал

5. Общее качество вашего сна (не важно как долго вы спали)

0	1	2	3
удовлетворительное	слегка неудовлетворительное	плохое	очень плохое или не спал совсем

6. Общее состояние удовлетворения на протяжении дня

0	1	2	3
нормальное	слегка сниженное	заметно сниженное	очень сниженное

7. Активность (физическая и умственная) в течении дня

0	1	2	3
нормальная	слегка снижена	заметно снижена	очень снижена

8. Сонливость на протяжении дня

0	1	2	3
нет	мало выражена	существенно выражена	очень сильно выражена