

ATENSKA SKALA ZA NESANICU

Svrha ove skale je da zabilježi vašu vlastitu procjenu poteškoća sa snom koje ste možda iskusili. Molimo, obilježite (zaokruživanjem odabranog broja) u dole navedenim redovima brojeve koji po vašoj procjeni odgovaraju problemima koji su vam se desili najmanje tri puta sedmično unutar proteklih mjesec dana.

1. PROBLEM DA ZASPITE (vrijeme potrebno da zaspate nakon gašenja svjetla)

0	1	2	3
Bez problema	Malo odloženo	Značajno odloženo	Vrlo dugo odloženo ili uopće niste zaspali

2. BUDJENJA TOKOM SNA

0	1	2	3
Bez budjenja	Neznatan problem	Znatan problem	Ozbiljan problem ili uopće niste zaspali

3. KONAČNO BUDJENJE RANIJE NEGO ŠTO STE ŽELJELI

0	1	2	3
Ne ranije	Malo ranije	Znatno ranije	Mnogo ranije ili uopće niste zaspali

4. UKUPNO VRIJEME SPAVANJA

0	1	2	3
Dovoljno	Lagano nedovoljno	Znatno nedovoljno	Vrlo nedovoljno ili uopće nist zaspali

5. SVEUKUPNI KVALITET SNA (bez obzira koliko dugo ste spavali)

0	1	2	3
Zadovoljavajući	Malo nezadovoljavajući	Značajno nezadovoljavajuć	Vrlo nezadovoljavajući ili uopće niste spavali

6. KAKO SE OSJEĆATE TOKOM DANA

0	1	2	3
Normalno	Malo oslabljeno	Znatno oslabljeno	Jako oslabljeno

7. FUNKCIONISANJE (FIZICKO I DUŠEVNO) TOKOM DANA

0	1	2	3
Normalno	Malo slabije	Znatno slabije	Jako slabo

8. POSPANOST TOKOM DANA

0	1	2	3
Ne postoji	Mala pospanost	Značajna pospanost	Jaka pospanost