

Atenska skala nespavosti

Tato skala mate pouzivat na zaznamenanie vsetkych vasich potiazov so spankom. Prosime vas aby ste naznacili (kruzkom okolo vhodneho cisla) do akej miery ste mali rozne potiaze so spankom, ale iba ak ste mali tieto potiaze aspon trikrat za tyzden, pocas posledneho mesiaca.

1. PROBLEMY SO ZASPAVANIM (ako dlho vam to trva nez zaspite po zhasnuti svetla.)

| 0 | 1 | 2 | 3 |
|----------------|--------------|---------------|---|
| Ziadny problem | Male potiaze | Velke potiaze | Velmi velke potiaze, alebo vobec nezaspal |

2. PREBUDZANIE V NOCI

| 0 | 1 | 2 | 3 |
|----------------|--------------|---------------|--|
| Ziadny problem | Male potiaze | Velke potiaze | Velmi velke potiaze, alebo vobec nezaspal(a) |

3. PREDCASNE PRBUDENIE

| 0 | 1 | 2 | 3 |
|---------------|------------------|-----------------|--|
| Nie predcasne | Trochu predcasne | Velmi predcasne | Velmi skoro sa zobudi, alebo vobec nezaspal(a) |

4. CELKOVA DLZKA SPANKU

| 0 | 1 | 2 | 3 |
|------------|---------------------|-----------------------|---|
| Dostatocna | Trochu nedostatocna | Rozhodne nedostatocna | Velmi nedostatocna, alebo vobec nezaspal(a) |

5. CELKOVA KVALITA SPANKU (bez ohladu na to ako dlho ste spal(a))

| 0 | 1 | 2 | 3 |
|-------|---------------|-----------------|---------------------------------------|
| Dobra | Trochu horsia | Rozhodne spatna | Velmi spatna, alebo vobec nezaspal(a) |

6. POCIT POHODY POCAS DNA

| 0 | 1 | 2 | 3 |
|----------|----------------|-----------------|---------------|
| Normalny | Trocha snizeny | O hodne snizeny | Velmi snizeny |

7. FUNKCIA (PHYSICKA A DUSEVNA) POCAS DNA

| 0 | 1 | 2 | 3 |
|----------|----------------|-----------------|---------------|
| Normalna | Trocha snizena | O hodne snizena | Velmi snizena |

8. OSPALOST POCAS DNA

| 0 | 1 | 2 | 3 |
|--------|-----------|--------|------------|
| Ziadna | Minimalna | Znacna | Intenzivna |