

АФІНИ INSOMNIA SCALE

Ця шкала призначена для оцінки будь-якої проблеми зі сном ви, можливо, зазнали. Будь ласка перевірте (обвівши відповідний номер) деталі нижче; вкажіть вашу оцінку, за умови, що це сталося принаймні три рази на тиждень протягом останнього місяця.

1. Індукція сна (час, необхідний вам, щоб заснути після вимикання світла)

0	1	2	3
Немає проблем	З невеликою затримкою	З помітною затримкою	З великою затримкою чи не спав взагалі

2. Пробудження протягом ночі

0	1	2	3
Немає проблем	незначна проблема	значні проблеми	серйозна проблема чи не спав взагалі

3. Пробудження раніше, ніж хотілося

0	1	2	3
не раніше	трохи раніше	помітно раніше	Набагато раніше чи не спав взагалі

4. тривалість сну

0	1	2	3
достатня	злегка недостатня	явно недостатня	Дуже недостатня чи не спав взагалі

5. Загальна якість сну (незалежно від того, як довго ви спали)

0	1	2	3
задовільна	злегка незадовільна	явно незадовільна	Дуже незадовільна чи не спав взагалі

6. хороше самопочуття ПРОТЯГОМ ДНЯ

0	1	2	3
нормальне	трохи нижче	Помітно нижче	Дуже нижче

7. діяльність (фізична і психічна) протягом дня

0	1	2	3
нормальна	трохи нижча	Помітно нижча	Дуже нижча

8. Сонливість протягом дня

0	1	2	3
Немає	незначне	значна	інтенсивна