

Индекс выраженности бессонницы ISI

В каждом пункте обведите цифру, которая наиболее соответствует Вашему ответу.
Пожалуйста, оцените Ваши ТЕКУЩИЕ (то есть за прошедшие 2 недели) проблемы со сном:

Проблемы со сном	Нет 0	Легкие 1	Умеренные 2	Тяжелые 3	Очень тяжелые 4
1. Проблема с засыпанием:	0	1	2	3	4
2. Проблема прерывистого сна:	0	1	2	3	4
3. Проблема слишком раннего пробуждения:	0	1	2	3	4

4. Насколько Вы УДОВЛЕТВОРЕННЫ (или не удовлетворены) процессом своего сна?

Очень удовлетворен 0
Удовлетворен относительно 1
Удовлетворен 2
Не удовлетворен 3
Крайне не удовлетворен 4

5. Насколько, как Вам кажется, окружающим ЗАМЕТНЫ Ваши проблемы со сном в плане нарушения качества Вашей жизни?

Совсем незаметны 0
Чуть 1
Немного 2
Сильно 3
Очень сильно заметны 4

6. В какой степени Вас БЕСПОКОЯТ (заботят) текущие проблемы со сном?

Совсем не беспокоят 0
Чуть 1
Немного 2
Сильно 3
Очень сильно беспокоят 4

7. В какой степени, по-Вашему, Ваши проблемы со сном МЕШАЮТ Вашему повседневному функционированию (сказываются, например, в виде дневной усталости, на способности выполнять рабочие/ежедневные обязанности, на концентрации внимания, памяти, настроении и т.д.) В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ?

Совсем не мешают 0
Чуть 1
Немного 2
Сильно 3
Очень сильно мешают 4

СУММА БАЛЛОВ: _____

Интерпретация результатов:

0–7 баллов – норма
8–14 баллов – легкие нарушения сна
15–21 баллов – умеренные нарушения сна
22–28 баллов – выраженные нарушения сна

Материал принадлежит ООО «ММА«МедиаМедика», любое копирование и использование в коммерческих целях запрещено.