

睡眠障碍——失眠量表

1、入睡时间:

没问题(0), 轻微延迟(1), 显著延迟(2), 延迟严重或没睡觉(3)。

2、夜间苏醒:

没问题(0), 轻微影响(1), 显著影响(2), 严重影响或没睡觉(3)。

3、比期望时间早醒:

没问题(0), 轻微提早(1), 显著提早(2), 严重提早或没睡觉(3)。

4、总睡眠时间:

足够(0), 轻微不足(1), 显著不足(2), 严重不足或没睡觉(3)。

5、总睡眠质量:

满意(0), 轻微不满(1), 显著不满(2), 严重不满或没睡觉(3)。

6、白天情绪:

正常(0), 轻微低落(1), 显著低落(2), 严重低落(3)。

7、白天身体功能:

有劲(0), 轻微乏力(1), 显著乏力(2), 严重乏力(3)。

8、白天精神能力:

充沛(0), 轻微不足(1), 显著不足(2), 严重不足(3)。

9、白天思睡:

无思睡(0), 轻微思睡(1), 显著思睡(2), 严重思睡(3)。

10、生活质量:

无影响(0), 轻微影响(1), 显著影响(2), 严重影响(3)。

量表说明:

以一个月内每星期至少出现 3 次问题才有评定价值。如总分小于 4 分, 表示无失眠;如果总分小于 4~6 分可疑为失眠;如果总分在 6 分以上属于失眠。