

Insomnia Severity Index

Dear participant, the following questions are targeted to measure the severity of Insomnia. Please tick the best proper choice of answer code

(নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলো আপনার মাঝে অনিদ্রাজনিত সমস্যা ও তার মাত্রা নির্ণয়ের জন্য নির্ধারিত। অনুগ্রহপূর্বক উপযুক্ত উত্তরটি টিকচিহ্নিত করুন)।

Please rate the CURRENT (i.e. LAST 2 WEEKS) SEVERITY of your insomnia problem(s) [দয়া করে আপনার বর্তমান (যেমন গত দুই সপ্তাহের) নিদ্রাহীনতার হার তুলে ধরুন]।

Section	Insomnia Problem(অনিদ্রাজনিত সমস্যা)	None(একদম না)	Mild(কিছুটা)	Moderate (মোটামোট)	Severe(বেশি)	Very Severe(খুব বেশি)
11	Difficulty falling asleep (আপনার কি ঘুম আসতে কোন সমস্যা হয়)?	0	1	2	3	4
12	Difficulty staying asleep (আপনার কি ঘুমে কোন ব্যাঘাত ঘটে)?	0	1	2	3	4
13	Problems waking up too early (আপনার কি খুব সকাল সকাল ঘুম থেকে উঠতে কোন কষ্ট অনুভূত হয়)?	0	1	2	3	4

Section	Question (প্রশ্ন)	Very Satisfied (খুব সন্তুষ্ট)	Satisfied (সন্তুষ্ট)	Moderately Satisfied (মোটামুটি সন্তুষ্ট)	Dissatisfied (অসন্তুষ্ট)	Very Dissatisfied (খুব অসন্তুষ্ট)
14	How SATISFIED/DISSATISFIED are you with your CURRENT sleep pattern (বর্তমানে ঘুমের অবস্থান নিয়ে আপনি কতটুকু সন্তুষ্ট)?	0	1	2	3	4

Section	Question (প্রশ্ন)	Not at all (একটুও লক্ষণীয় না)	Notice able (লক্ষণীয়)	A Little (সামান্য)	Somewh at (অনেক)	Very Much Noticeable (খুব বেশি লক্ষণীয়)
15	How NOTICEABLE to others do you think your sleep problem is in terms of impairing the quality of your life (আপনার বর্তমান ঘুমের সমস্যাটি আপনার জীবনজাপনের মান কতটুকু কমিয়েছে যা অন্যের নজরে পড়েছে)?	0	1	2	3	4

Section	Question (প্রশ্ন)	Not at all (একটুও চিন্তিত না)	Worrie d (চিন্তিত)	A Little (সামান্য)	Somewh at (অনেক)	Very Much Worried (খুব বেশি চিন্তিত)
16	How WORRIED/DISTRESSED are you about your current sleep problem (আপনার বর্তমান ঘুমের সমস্যাটি নিয়ে আপনি কতটা চিন্তিত বা অবসাদগ্রস্ত)?	0	1	2	3	4

Section	Question (প্রশ্ন)	Not at all (একটুও হস্তক্ষেপ যোগ্য না)	Inter ferin g (হস্তক্ষেপ যোগ্য)	A Little (সামান্য)	Somewh at (অনেক)	Very Much Interfering (খুব হস্তক্ষেপ যোগ্য)
17	To what extent do you consider your sleep problem to INTERFERE with your daily functioning (e.g. daytime fatigue, mood, ability to function at work/daily chores, concentration, memory, mood, etc.) CURRENTLY (আপনার বর্তমান ঘুমের সমস্যা কতটুকু পর্যন্ত আপনার নিত্যদিনের কর্তব্য পালনে হস্তক্ষেপ করছে? (যেমন, ক্লাস্তি, মনোভাব, নিত্যদিনের কাজকর্ম করতে পারা,	0	1	2	3	4

	মনোযোগ, স্মৃতিশক্তি, ইত্যাদি)?					
--	--------------------------------	--	--	--	--	--

***Guidelines for Scoring/Interpretation (For only interviewer's use): Add the scores for all seven items (questions 11 + 12 + 13 + 14 + 15 + 16 + 17) = _____ your total score. Total score categories: 0–7 = No clinically significant insomnia, 8–14 = Subthreshold insomnia, 15–21 = Clinical insomnia (moderate severity), 22–28 = Clinical insomnia (severe)