**Индекс тяжести инсомнии (бессонницы)[[1]](#footnote-0)**

1. Оцените, насколько ТЯЖЕЛЫ Ваши нарушения сна за последние 2 недели, обводя в кружок соответствующую цифру:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Нет | Мягкие | Средние | Тяжелые | Очень тяжелые |
| Трудно заснуть | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Часто просыпаетесь | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Рано просыпаетесь и больше не засыпаете | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

1. Насколько Вы удовлетворены своим режимом сна в настоящее время?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Очень удовлетворен | Удовлетворен | Средне | Не удовлетворен | Очень недоволен |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

1. В какой степени, с Вашей точки зрения, проблемы со сном мешают Вашей дневной деятельности (усталость днем, снижение способности работать, ухудшение концентрации, памяти, настроения и т. д.)?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Не мешают | Слабо | Немного | Сильно | Очень мешают |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

1. Насколько, с Вашей точки зрения, Ваши нарушения сна заметны для других и тем самым мешают Вам жить?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Не заметны | Слабо | Немного | Сильно | Очень заметны |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

1. Насколько Вы обеспокоены / утомлены Вашими текущими проблемами со сном?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Не обеспокоен | Мало | Немного | Сильно | Очень обеспокоен |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Ответьте на вопросы и сложите все баллы. Как правило, хорошо спящие набирают менее 10 баллов. Если Ваша сумма превышает 10, у Вас есть симптомы инсомнии (бессонницы). Больные хронической инсомнией набирают, как правило, от 15 до 24 баллов.

1. Методика Рассказовой Е. И. [↑](#footnote-ref-0)