

睡眠质量调查问卷（匹兹堡睡眠质量指数量表，PSQI）

下面一些问题关于您最近 1 个月的睡眠情况，请选择或填写最符合您近 1 个月实际情况的答案。

请回答下列问题：

- 1.近 1 个月，晚上上床睡觉通常 _____点钟。
- 2.近 1 个月，从上床到入睡通常需要_____分钟。
- 3.近 1 个月，通常早上_____点起床
- 4.近 1 个月，每夜通常实际睡眠_____小时(不等于卧床时间)。
- 5.对下列问题请选择 1 个最适合您的答案。近 1 个月，因下列情况影响睡眠而烦恼：

	无	1 次/周	1-2 次/周	3 次及以上/ 周
a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)	1	2	3	4
b. 夜间易醒或早醒	1	2	3	4
c. 夜间去厕所	1	2	3	4
d. 呼吸不畅	1	2	3	4
e. 咳嗽或鼾声高	1	2	3	4
f. 感觉冷	1	2	3	4
g. 感觉热	1	2	3	4
h. 做恶梦	1	2	3	4
i. 疼痛不适	1	2	3	4
j. 其它影响睡眠的事情	1	2	3	4

- 6.近 1 个月，总的来说，您认为自己的睡眠质量：①很好 ②较好 ③较差 ④很差
- 7.近 1 个月，您用药物催眠的情况：①无 ② <1 次/周 ③1-2 次/周 ④≥ 3 次/周
- 8.近 1 个月，您常感到困倦吗：①无 ② <1 次/周 ③1-2 次/周 ④≥ 3 次/周
- 9.近 1 个月，您做事情的精力不足吗：①没有 ②偶尔有 ③有时有 ④经常有