

Ateńska skala bezsenności (AIS)

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Jest to skala służąca do własnej oceny trudności ze snem. W każdym punkcie zaznacz opcję, która najlepiej opisuje Twoje trudności, o ile występowały co najmniej trzy razy w tygodniu w ciągu ostatniego miesiąca.

1. Zасыпianie (czas potrzebny na zaśnięcie po zgaszeniu światła)

- 0. Bez problemu
- 1. Nieco opóźnione
- 2. Wyraźnie opóźnione
- 3. Bardzo opóźnione lub brak snu

2. Budzenie się w nocy

- 0. Bez problemu
- 1. Niewielki problem
- 2. Znaczny problem
- 3. Poważny problem lub brak snu

3. Ostateczne przebudzenie wcześniej niż zamierzone

- 0. Nie wcześniej
- 1. Nieco wcześniej
- 2. Wyraźnie wcześniej
- 3. Dużo wcześniej lub brak snu

4. Łączny czas snu

- 0. Wystarczający
- 1. Nieco niewystarczający
- 2. Wyraźnie niewystarczający
- 3. Bardzo niewystarczający lub brak snu

5. Ogólna jakość snu (niezależnie od tego, jak długo trwa)

- 0. Zadowolająca
- 1. Nieco niezadowolająca
- 2. Wyraźnie niezadowolająca
- 3. Bardzo niezadowolająca lub brak snu

6. Samopoczucie w ciągu dnia

- 0. Normalne
- 1. Nieco obniżone
- 2. Wyraźnie obniżone
- 3. Bardzo obniżone

7. Sprawność fizyczna i psychiczna w ciągu dnia

- 0. Normalna
- 1. Nieco obniżona
- 2. Wyraźnie obniżona
- 3. Bardzo obniżona

8. Senność w ciągu dnia

- 0. Brak
- 1. Łagodna
- 2. Znaczna
- 3. Silna

Suma punktów: _____

Wynik 6 lub więcej punktów wskazuje na bezsenność.

Soldatos C.R., Dikeos D.G., Paparrigopoulos T.J., „Athens Insomnia Scale: Validation of an Instrument Based on ICD-10 Criteria”, Journal of Psychosomatic Research 2000; 48(6): 555-560. Tłumaczenie na potrzeby poradni.