

CHESTIONAR DE EVALUARE A CALITĂȚII SOMNULUI

Prin intermediul acestui chestionar se evaluează calitatea somnului tău din ultima perioadă. Pentru fiecare întrebare, marchează cu DA dacă te regăsești în descrierea sa, respectiv cu NU dacă descrierea nu ți se potrivește. Te invităm să răspunzi la fiecare întrebare.

Întrebare	Răspuns	
	DA	NU
În ultima săptămână, ai adormit cu dificultate în cel puțin 3 nopți?		
Dacă la întrebarea precedentă răspunsul este da, ai avut nevoie de mai mult de 20 de minute ca să adormi?		
În cel puțin 3 nopți din ultima săptămână, te-ai trezit în timpul somnului și ai întâmpinat dificultăți în a readormi?		
Dacă răspunsul la întrebarea precedentă este da, din momentul în care te-ai trezit și până ai reușit să readormi au trecut mai mult de 20 de minute?		
În ultima săptămână, în cel puțin trei dimineți, te-ai trezit cu mult înaintea orei de trezire și nu ai reușit să readormi deși simțeai nevoia de a dormi?		
Dacă răspunsul la întrebarea precedentă este da, trezirea a avut loc cu minim 30 de minute înainte de ora normală de trezire?		
În ultima săptămână, în cel puțin 3 nopți ai dormit mai puțin de 6 ore?		
Problemele de somn durează de mai mult de trei luni?		
În cel puțin trei dimineți din ultima săptămână, deși ai dormit suficient, te-ai trezit cu o stare de oboseală?		
În cel puțin trei zile din ultima săptămână, ai simțit în prima parte a zilei o stare de oboseală?		
În cel puțin trei zile din ultima săptămână, ai simțit în a doua parte a zilei o stare de epuizare?		
În cel puțin trei zile din ultima săptămână, ai simțit pe parcursul zilei o stare accentuată de somnolență?		
În ultimele trei luni, ai adormit aproximativ la aceeași oră?		
În ultimele trei luni, ai dormit aproximativ același număr de ore pe parcursul nopții?		

REZULTAT ȘI INTERPRETARE**Rezultat**

Scor obținut	Prag critic
	5

Dacă scorul obținut este egal sau mai mare decât 5, chestionarul evidențiază faptul că suferi de insomnie persistentă.

Interpretare

Insomnia presupune o perturbare semnificativă a somnului, în sensul că este insuficient sau este slab din punct de vedere calitativ. Și într-un caz și în celălalt, efectele sunt vizibile în starea de oboseală constantă, uneori asociată cu o somnolență diurnă, fapt ce afectează calitatea vieții, în plan profesional și personal.

Există trei tipuri de insomnie prin raportare la durată, respectiv:

- Episodică sau situațională când perturbarea somnului durează cel puțin o lună, cel mult 3 luni.
- Persistentă când perturbarea somnului durează mai mult de 3 luni.
- Recurentă când apar două sau mai multe episoade în decurs de un an.

În funcție de tipul insomniei sunt identificate:

- Insomnia de adormire sau insomnia inițială, ce presupune adormirea cu dificultate.
- Insomnia de menținere sau insomnia de mijloc, ce implică trezirea bruscă în timpul somnului și readormirea cu dificultate.
- Insomnia tardivă sau de trezire, ce presupune trezirea cu mult înainte de ora normală și dificultatea sau imposibilitatea de a readormi.
- Tulburarea de insomnie nespecifică atunci când, deși ai dormit minim 6 ore, fără dificultăți de adormire, trezire sau treziri în timpul nopții, te trezești cu o stare accentuată de oboseală ce se menține sau intensifică pe parcursul zilei.

Dacă scorul obținut în urma aplicării acestui chestionar este egal sau mai mare decât 5, înseamnă că suferi de insomnie persistentă, o perturbare semnificativă a somnului, cu impact major asupra stării de bine, echilibrului mental, sănătății mintale.

RECOMANDĂRI

Insomnia persistentă indică faptul că:

- Este afectată funcționarea optimă a funcțiilor, mecanismelor, proceselor psihice.
- Este afectat echilibrul mental.
- Este afectat chimismul creierului.
- Rutina somnului se derulează după un tipar, mental și comportamental, nesănătos.

Remedierea acestor perturbări se poate realiza doar prin intervenții conștiente. Se recomandă:

- Autoterapia, în situația în care insomnia este o tulburare în sine.
- Psihoterapia individuală sau de grup, în situația în care insomnia este o tulburare în sine.
- Autoterapia în situația în care insomnia este simptom pentru o altă tulburare psihică (depresie, anxietate), în tandem cu autoterapia tulburării de bază, dacă aceasta este de o intensitate și frecvență ușoară sau moderată.
- Autoterapia în situația în care insomnia este simptom pentru o altă tulburare psihică (depresie, anxietate), în tandem cu psihoterapia pentru intervenția asupra tulburării de bază, dacă aceasta este de o intensitate și frecvență profundă.
- Psihoterapia individuală în situația în care insomnia este simptom pentru o tulburare psihică (depresie, anxietatea).

Chestionarul de evaluare a calității somnului este:

- conceput de psiholog clinician Mioara Țârulescu.
- validat științific.
- drepturi: Centrul Aidoma.