

ATĒNU BEZMIEGA SKALA

Šis tests palīdzēs novērtēt, vai Jums ir bezmiegs. Bezmiegs nozīmē grūtības iemigt, mošanās pārāk agri vai mošanās naktī. To var izraisīt dažādi faktori, bet biežākie – stress, trauksme, slikta miega higiēna, maiņu darbs, kofeīns, atkarību izraisošas vielas u.tml.

Katrā jautājumā izvēlieties 1 atbilstošāko atbildi, pieņemot, ka situācija atkārtojas vismaz trīs reizes nedēļā pēdējā mēneša laikā.

	0	1	2	3
Cik ātri Jūs aizmiegate pēc tam, kad izslēdzat gaismu?	☐ bez problēmām, ļoti ātri	☐ pēc neilga brīža	☐ pēc ilgāka brīža	☐ ar izteiktu aizkavēšanos vai vispār neguļu
Vai mostaties nakts laikā?	☐ nē	☐ reti	☐ diezgan bieži	☐ mostos bieži vai vispār neguļu
Vai mostaties agrāk, nekā gribētu?	☐ nē	☐ nedaudz agrāk	☐ diezgan agrāk	☐ mostos daudz agrāk vai vispār neguļu
Kāds ir Jūsu kopējais miega ilgums?	☐ pietiekams	☐ nedaudz nepietiekams	☐ manāmi nepietiekams	☐ izteikti nepietiekams vai miega nav vispār
Kāda ir Jūsu miega vispārējā kvalitāte (neskatoties uz to, cik ilgi gulat?)	☐ apmierinoša	☐ nedaudz neapmierinoša	☐ slikta	☐ ļoti slikta vai miega nav vispār
Kāda ir Jūsu labsajūta dienas laikā?	☐ normāla	☐ viegli samazināta	☐ manāmi samazināta	☐ izteikti samazināta
Kāda ir Jūsu fiziskā un mentālā aktivitāte dienas laikā?	☐ normāla	☐ viegli samazināta	☐ manāmi samazināta	☐ izteikti samazināta
Vai dienas laikā jūtaties miegains?	☐ nē	☐ nedaudz	☐ ievērojami	☐ ļoti izteikti

0-5 punkti – norma

6-9 punkti – viegls bezmiegs

10-15 punkti – vidēji smags bezmiegs

16-24 – smags bezmiegs

Ja Jums ir bezmiegs, tad konsultējieties ar savu ģimenes ārstu vai miega speciālistu.

Adaptēts Soldatos et al 2000