

ПОЖАЛУЙСТА, ОТМЕТЬТЕ ВЫРАЖЕННОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЯ






Время засыпания	Очень долго				Мгновенно
	1 балла	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Продолжительность сна	Очень короткий				Долгий
	1 балла	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Количество ночных пробуждений	Очень много				Нет
	1 балла	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Качество сна	Очень плохо				Отлично
	1 балла	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Количество сновидений	Множественные				Нет
	1 балла	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Качество утреннего пробуждения	Очень плохо				Отлично
	1 балла	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов

RUNO00587 11.05.2021

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

АНКЕТА БАЛЛЬНОЙ ОЦЕНКИ СУБЪЕКТИВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СНА^{1,2}

Для скринингового выявления нарушений сна применяют анкету балльной оценки субъективных характеристик сна. Пациенту предлагается самостоятельно оценить (от 0 до 5 баллов) следующие 6 показателей:

-  время засыпания
-  продолжительность сна
-  количество ночных пробуждений
-  качество сна, количество сновидений
-  качество утреннего пробуждения

При интерпретации результатов рассчитывается суммарная оценка субъективных характеристик сна. Выделяются 3 области значений:

КЛЮЧ

- 22 балла и выше** ● Норма. Нет значимых расстройств сна
- 19–21 балла** ● Пограничные значения
- 18 баллов и ниже** ● Есть выраженные нарушения сна

Источники:

1. Полуэктов М.Г. Клинический алгоритм диагностического и лечебного выбора при инсомнии // Эффективная фармакотерапия. – 2013. – № 12. – С. 22–8. 2. Левин Я.И., Елигулашвили Т.С., Посохов С.И. и др. Фармакотерапия инсомний: роль имована // Расстройства сна / под ред. Ю.А. Александровского, А.М. Вейна. – СПб.: Медицинское информационное агентство, 1995. – С. 56–61.