**Анкета по бессоннице**

**Общие данные**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия** |  |  |  |
| **Имя** |  | **Род деятельности**  Работа полный день  Работа неполный день  Сменный график, работа по ночам  Не работаю  Пенсионер  Студент  Другое:   |  | | --- | |  | | **Бывают ли у вас перелеты со сменой более 2 часовых поясов?**  Да  Нет  **Если да, то как часто?**   |  | | --- | |  | |
| **Отчество** |  |
| **Город** |  |
| **Возраст** |  |
| **Рост** |  |
| **Вес** |  |
| **Мейл** |  |
| **Телефон** |  |

**Вопрос для женщин: вы беременны?**

Да

Нет

**Ответьте на вопросы ниже.**

* *В одном вопросе вы можете отметить несколько вариантов ответов.*
* *Если вы точно не помните какую-то цифру (например, длительность вашей бессонницы), напишите примерно: «более 10 лет», «5-7 лет» и т.д.*

*Чем более точные и полные данные вы предоставите, тем более качественной и актуальной будет оценка вашего сна. Заполнение анкеты займет у вас 15-30 минут.*

**Форма бессонницы**

|  |  |
| --- | --- |
| **В течение какого времени у вас бессонница (месяцев, лет)?** |  |
| **Сколько дней в неделю она вас беспокоит?** |  |

**Отметьте пункты, которые относятся к вам:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сложные долгие засыпания более 30 минут  Ночные пробуждения с трудным последующим засыпанием  Ранние утренние пробуждения (в 4-5 часов утра) с невозможностью снова уснуть  Поверхностный, «пустой» сон, который не дает отдыха  Нарушение ощущения сна («Всю ночь пролежал, но почти не спал»)  Полное отсутствие сна | Иногда ночью – отсутствие понимания: вы только что проснулись или лежите, бодрствуя, уже долгое время  Усталость, разбитость днем  Несмотря на плохой ночной сон, неспособность уснуть днем  Пробуждения ночью или раньше времени утром происходят без повода, как от толчка, и спать сразу больше не хочется  Другие жалобы:   |  | | --- | |  | |

**Как вы считаете, что могло стать причиной бессонницы?**

|  |
| --- |
|  |

**Что в окружающем мире или состоянии здоровья, на ваш взгляд, мешает вам вернуть хороший сон?**

|  |
| --- |
|  |

**К каким врачам вы обращались на протяжении бессонницы, что вам назначали и с каким результатом? Опишите по порядку, пожалуйста.**

|  |
| --- |
|  |

**На протяжении существования были ли периоды, когда сон временно становился лучше? Если да, то напишите, когда и как это было.**

|  |
| --- |
|  |

**На протяжении существования бессонницы были ли периоды, когда сон временно становился хуже? Если да, то напишите, когда это было.**

|  |
| --- |
|  |

**В чем, на ваш взгляд, бессонница причиняет вам максимальный ущерб?**

|  |
| --- |
|  |

**Ваша модель сна ЗА ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ**

|  |  |
| --- | --- |
| Во сколько вы ложитесь в постель в **будни**? Укажите среднее время |  |
| Во сколько вы ложитесь в постель в **выходные**? Укажите среднее время |  |
| Во сколько вы окончательно встаете с постели в **будни**? Укажите среднее время |  |
| Во сколько вы окончательно встаете с постели в **выходные**? Укажите среднее время |  |
| Сколько времени у вас уходит на засыпание вечером? |  |
| Сколько **раз** в среднем вы просыпаетесь ночью? |  |
| Сколько **минут** в среднем вы бодрствуете во время ночных пробуждений в сумме? (Если вы просыпаетесь ночью) |  |
| Сколько в среднем часов вы обычно спите ночью по собственным ощущениям? Имеется в виду именно сон, а не всё время, проведенное в постели. (Например, спите 5 часов из 8) |  |
| Сколько раз в неделю вы спите днем? |  |
| Сколько времени обычно занимает ваш дневной сон? |  |
| Вспомните время до бессонницы – например, когда вы учились или активно работали, и ответьте на эти вопросы: | - |
| 1. *Во сколько вы ложились?* |  |
| 1. *Во сколько вы вставали?* |  |
| 1. *Сколько часов вам* ***минимально*** *хватало, чтобы выспаться?* |  |
| По своей природе вы больше «жаворонок», «сова» или промежуточный тип? |  |

**Характерно ли для вас проводить время в постели без сна вечером, утром, днем**?

Нет, вечером я ложусь и сразу гашу свет, утром просыпаюсь и сразу поднимаюсь с постели

Могу полежать в постели вечером за книжкой, просмотром телевизора, телефонным разговором и т.д.

Могу поваляться с утра после пробуждения

Лежу на постели днем (чтение, гаджеты и т.д.), но без сна

Другое:

|  |
| --- |
|  |

**Что вы делаете, когда не спите ночью?**

Остаюсь в постели, ворочаюсь и жду, когда усну или когда прозвонит будильник

Другое:

|  |
| --- |
|  |

**Сколько чашек кофе вы пьете в день?**

|  |
| --- |
|  |

**Сколько чашек чая (в том числе зеленого) вы пьете в день?**

|  |
| --- |
|  |

**Опишите свой средний недельный объем физической нагрузки**

|  |
| --- |
|  |

**Как вы помогаете себе лучше спать?**

Снотворные, антидепрессанты или другие препараты

Алкоголь

Счет по порядку

Биодобавки

Травы

Другое:

|  |
| --- |
|  |

**Средства для сна**

*Если вы принимали (принимаете) снотворные или алкоголь для сна, ответьте на вопросы этого блока.*

**Какие снотворные вы принимали на протяжении существования бессонницы? Напишите время приема, название, почему прекратили прием препарата (если прекратили).**

Например:

*5 лет назад принимал мелаксен 1 месяц, прекратил из-за отсутствия эффекта;*

*2 года назад начал прием донормила, через 6 месяцев бросил, т.к. препарат сначала действовал, а потом перестал;*

*3 месяца назад начал прием феназепама, принимаю до настоящего времени.*

**Ваш ответ:**

|  |
| --- |
|  |

**Какие препараты для сна вы принимали в последний месяц?**

|  |
| --- |
|  |

**Сколько раз в неделю вы принимаете препараты для сна и в каких дозах?**

|  |
| --- |
|  |

**Если вы принимаете алкоголь для сна, то как часто, какой это вид напитка и в какой дозе?**

|  |
| --- |
|  |

**Пробовали ли вы отменять препараты для сна? Приводило ли это к каким-то изменениям самочувствия, кроме возобновления бессонницы? Например, повышение артериального давления или что-то еще.**

|  |
| --- |
|  |

**Ваши убеждения о бессоннице**

Поставьте напротив каждого пункта отметку – «да», «нет» или «иногда»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Признак** | **Да** | **Иногда** | **Нет** |
| Мне кажется, что причина моей бессонницы – в каком-то заболевании или нарушении состояния здоровья. Когда его найдут и уберут, сон восстановится |  |  |  |
| Я много читаю о бессоннице и сне в Интернете |  |  |  |
| Я боюсь, что бессонница окажет вредное воздействие на мое здоровье |  |  |  |
| Я боюсь сойти с ума из-за бессонницы |  |  |  |
| Я должен полноценно спать свою норму сна, чтобы хорошо функционировать в течение дня. Посплю даже немного меньше – буду разбитым |  |  |  |
| Если я чувствую раздражение, подавленность или тревожность в течение дня, это в основном из-за плохого сна накануне |  |  |  |
| Когда я не сплю ночью, я думаю о последствиях недосыпания: как буду отвратительно чувствовать себя завтра утром, как плохо буду выглядеть, как это отразится на моей работоспособности завтра |  |  |  |
| Мне приходится откладывать, отменять дела и обязательства после ночи плохого сна, подстраивать свой график под самочувствие на фоне бессонницы |  |  |  |
| Я не могу предсказать, как буду спать следующей ночью, от меня нервирует, что я не контролирую ситуацию |  |  |  |
| Я пытаюсь и прикладываю усилия, чтобы заснуть вечером или во время ночных пробуждений |  |  |  |
| Я чувствую, что бессонница разрушает мою способность наслаждаться жизнью и не дает мне заниматься тем, что мне нравится |  |  |  |
| Моя бессонница – это просто ужас и катастрофа. Я в отчаянии |  |  |  |
| Мне кажется, что мне никто не поможет |  |  |  |
| Я часто замечал, что вне дома (в поездках, командировках) я сплю лучше, чем дома. По крайней мере, в первые дни |  |  |  |
| Моя постель – это просто ночной кошмар |  |  |  |
| Когда оказываюсь в спальне, испытываю неприятные эмоции, для меня спальня – место мучений |  |  |  |
| Иногда вечером я сильно хочу спать, но, как только ложусь в постель – сон исчезает |  |  |  |

**Тревожность**

Поставьте напротив каждого пункта отметку – «да», «нет» или «иногда»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Признак** | **Да** | **Иногда** | **Нет** |
| Я испытываю обеспокоенность и тревогу в связи с проблемами сна |  |  |  |
| Ночью мысли лезут мне в голову |  |  |  |
| Когда я не сплю ночью, я думаю, беспокоюсь, тревожусь о «дневных» вещах: работе, прошлых неудачах, каких-то стрессах, семье |  |  |  |
| Я отмечаю невозможность расслабиться, напряжение вечером |  |  |  |
| У меня есть боязнь не заснуть |  |  |  |
| У меня есть боязнь не заснуть без таблетки |  |  |  |
| Я в целом довольно тревожная, беспокойная, эмоциональная личность |  |  |  |
| Мне приходят (приходили) в голову мысли о суициде |  |  |  |
| У меня определенно низкая самооценка, я чувствую себя неуверенным в себе по жизни или даже неудачником |  |  |  |
| У меня нет сил, не хочу ничего делать, куда-то ушли прежние интересы, не хочется общаться с окружающими |  |  |  |

**Убеждения о сне**

*Поставьте галочки в тех пунктах, с которыми вы согласны.*

*ВНИМАНИЕ! Это вовсе не тест для проверки ваших знаний, здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов. Не нужно искать ответы в Интернете или надолго задумываться, просто отметьте те утверждения, которые кажутся вам правильными. Ваши текущие представления о сне очень важны для дальнейшей коррекции бессонницы.*

**Длительность сна**

Существуют люди, которые вообще не спят

Человек должен спать 8 часов, это общая норма сна.

Наполеон спал 4 часа, да Винчи – 2,5, и то с перерывами. Есть целая наука полифазного сна, которая учит спать крайне мало и быть при этом сверхпродуктивным. Я бы попробовал(а).

Обидно, что человеку приходится целую треть жизни тратить на сон. Вот бы это время занять работой, саморазвитием и другими нужными делами!

**Режим и хронотип**

Рано вставать – это полезно

Сов и жаворонков не бывает. Совы – это просто лентяи

Сон до полуночи более ценный, чем после полуночи

В выходные полезно отоспаться, чтобы восполнить дефицит сна на неделе

Если есть возможность, можно отсыпаться впрок

Дневной сон полезен

Утренние досыпания с откладыванием сигнала будильника («еще 5 минуточек») – это безобидно и приятно

**Здоровый сон**

Здоровый сон – это когда человек вечером закрыл глаза и сразу заснул, крепко проспал всю ночь, а утром проснулся бодрый. Только такой идеальный сон можно считать здоровым.

Если человек скрипит зубами ночью – то это значит, что у него глисты.

Поза во время сна влияет на здоровье. Спать лучше всего в определенном положении.

**Условия для сна**

Лучше всего спится в холодной спальне

Полезно спать головой на север

Полезно спать на жестком

**Сновидения**

Вещие сны существуют

Сны (короткие или длинные, цветные или черно-белые) могут говорить о состоянии здоровья и психики человека

**Лечение бессонницы**

Лучше выпить снотворное, чем плохо спать

Все снотворные – это химия, потенциальная зависимость, привыкание, вред

Есть вредные снотворные, а есть современные и безопасные, которые можно принимать без опаски

Если принимать снотворные по половинке или четвертинке таблетки, то никакого вреда не будет

Растительные успокоительные или другие натуральные средства могут помочь победить бессонницу

Бессонницу можно вылечить гипнозом, иглоукалыванием, точечным массажем, китайскими техниками. В общем, есть средство, способное помочь. Его бы только найти…

**Состояние здоровья**

*Поставьте галочки напротив тех заболеваний, которые у вас имеются.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Храп  Синдром апноэ сна  Синдром беспокойных ног  Заболевание щитовидной железы с нарушением продукции ее гормонов  Черепно-мозговая травма в прошлом  Перенесенное нарушение мозгового кровообращения  Заболевания головного мозга  Выраженные нарушения памяти, концентрации и внимания | Вегето-сосудистая дистония  Панические атаки  Тревожное расстройство  Депрессивное расстройство  Биполярное расстройство  Обсессивно-компульсивное расстройство  Другая психологическая или психическая проблема   |  | | --- | |  | |

**Имеются ли у вас какие-то хронические заболевания, по поводу которых вы наблюдаетесь у врача, принимаете препараты, следуете особой диете и т.д.?**

|  |
| --- |
|  |

**Как изменится ваша жизнь после того, как вы восстановите здоровый сон? По каким пунктам она станет лучше?**

|  |
| --- |
|  |

**Если вы считаете необходимым отметить еще что-то о своем сне и здоровье – пожалуйста, напишите ниже**

|  |
| --- |
|  |

*Спасибо за предоставленные данные!*

*Пожалуйста, перед тем, как отправлять анкету на анализ, убедитесь, что дали ответы на все вопросы и не поставили по ошибке галочки в неправильных местах.*

*Техническая служба не передает специалисту те анкеты, которые заполнены частично. Так как на нас лежит ответственность по качеству оценки вашего сна, к сожалению, мы не можем давать уверенных заключений по некорректно заполненным анкетам.*

*Если все в порядке, отправляйте ваш документ на почту* [programma-buzunov@mail.ru](mailto:programma-buzunov@mail.ru) *и ожидайте ответа в течение 2 рабочих дней.*