**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 *и ожидайте ответа в течение 2 рабочих дней.*