

Skala Nasilenia Bezsenności

Skala nasilenia bezsenności (Insomnia Severity Index, ISI) jest testem przesiewowym służącym do wykrywania problemów z bezsennością.

Ważne jest, aby interpretować wynik testu w kontekście indywidualnych okoliczności i potrzeb danej osoby. Wynik ten może być punktem wyjścia do dalszej oceny i podejmowania odpowiednich działań, takich jak konsultacja z lekarzem lub terapeutą. Jeśli wynik testu ISI wskazuje na obecność bezsenności, ważne jest skonsultowanie się z lekarzem lub terapeutą w celu dalszej oceny oraz ustalenia planu leczenia, który może obejmować terapię poznawczo-behawioralną, zmiany stylu życia, a w niektórych przypadkach leczenie farmakologiczne.

Proszę ocenić obecne nasilenie (w ciągu ostatnich dwóch tygodni) problemów ze snem.

	Brak	Łagodne	Umiarkowane	Ciężkie	Bardzo ciężkie
1. Trudności z zasypaniem	0	1	2	3	4
2. Trudności z utrzymaniem snu	0	1	2	3	4
3. Problem z powodu zbyt wczesnego budzenia się	0	1	2	3	4

4. Jak bardzo zadowolona(y)/ niezadowolona(y) jest Pani/Pan ze swojej obecnej jakości snu?

Bardzo zadowolona(y)					Bardzo niezadowolona(y)
0	1	2	3	4	

5. Jak bardzo Pani/ Pana zaburzenia snu wpływają na Pani/Pana funkcjonowanie w czasie dnia (np. zmęczenie w ciągu dnia, funkcjonowanie w pracy i wykonywanie codziennych obowiązków, koncentrację, pamięć, nastrój, itd..)

Brak wpływu 0	Nieznacznie 1	Umiarkowanie 2	Znacznie 3	Bardzo silnie 4
------------------	------------------	-------------------	---------------	--------------------

6. Jak bardzo, Pani/Pana zdaniem, są zauważalne dla innych Pani/Pana problemy ze snem biorąc pod uwagę ich wpływ na Pani/Pana jakość życia?

Niezauważalne 0	Prawie w ogóle 1	W pewnym stopniu 2	Zauważalne 3	Bardzo zauważalne 4
--------------------	---------------------	-----------------------	-----------------	------------------------

7. Jak bardzo zmartwiona(y)/przejęta(y) jest Pani/Pan z powodu Pani/Pana zaburzeń snu?

W ogóle 0	Nieznacznie 1	W pewnym stopniu 2	Znacznie 3	Bardzo przejęta(y) 4
--------------	------------------	-----------------------	---------------	-------------------------

Interpretacja wyników jest następująca:

Wynik 0-7 punktów: Brak lub minimalna bezsenność.

Wynik 8-14 punktów: Lekka bezsenność.

Wynik 15-21 punktów: Umiarkowana bezsenność.

Wynik 22-28 punktów: Ciężka bezsenność.

