

## 失眠自我評估表

說明：這份量表是為了協助民眾評估自己的睡眠困擾程度，過去一個月以來，你如果每星期至少有三天的睡眠困擾，便可加以估算下表內總分：

	0分	1分	2分	3分
入睡時間	沒問題	略為延遲	中度延遲	嚴重延遲
睡眠中斷	沒問題	問題不大	問題明顯	問題中斷
過早清醒	沒問題	有點提前	明顯早醒	嚴重早醒
總睡眠時間	已足夠	有點不足	中度不足	嚴重不足
整體睡眠品質	很滿意	有點不佳	明顯欠佳	極不滿意
白天的美好感	還不錯	有點下降	中度影響	嚴重下降
白天身心功能	還正常	有點下降	中度影響	嚴重下降
白天嗜睡程度	沒有嗜睡	輕度嗜睡	中度嗜睡	嚴重嗜睡

※美好感，意指心情、情緒狀態。

※身心功能，包括體力、注意力、記憶力等。

失眠自我評量表總分：\_\_\_\_\_

若總分達八分以上者，為失眠症的高危險群，建議盡速尋求醫療人員協助。

資料來源：台灣睡眠醫學會，引自陽明大學社區醫學研究中心周碧瑟教授。