

# 自我睡眠評量

睡眠品質對健康及生活有直接的影響，想知道自己的睡眠品質好嗎？下列是美國睡眠醫學會提供的自我睡眠檢測，請依您的直覺作答，從這份問卷的結果，您將可初步了解自己的睡眠品質狀況！

1. 即使晚上睡得好，白天我也很困 是/否
  2. 當我不能入睡時，我很煩躁 是/否
  3. 我經常在夜裡醒來，很難再入睡 是/否
  4. 我經常醒得很早，且不能再入睡 是/否
  5. 通常我需要很長時間才能入睡 是/否
  6. 早上醒來，我經常感覺疼痛和僵硬 是/否
  7. 我常常從夢中醒來 是/否
  8. 我睡醒時，有喘不過氣的感覺 是/否
  9. 家人室友抱怨我的鼾聲使他們不能入睡 是/否
  10. 開車或坐著時，我會打瞌睡 是/否
- 

請於自我評量完後，請醫師做更詳細的評估，以確保您能擁有優質的睡眠及健康的生活！