

Katedra i Klinika Psychiatryczna Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego
Poradnia Zaburzeń Snu
00-665 Warszawa, ul. Nowowiejska 27, tel. 22 825-12-36

SKALA FIRST (Skala Odpowiedzi Bezsennością Na Stres)

Imię i Nazwisko:

Wiek: Płeć: K [] M [] Data badania:

Jakie jest prawdopodobieństwo, że będziesz mieć trudności ze snem w wymienionych poniżej sytuacjach?
Zakreśl jedną z odpowiedzi, nawet jeśli ostatnio nie doświadczyłeś żadnej z tych sytuacji.

Przed ważnym spotkaniem następnego dnia:

1. żadne
2. niewielkie
3. umiarkowane
4. bardzo duże

Po złym dniu w pracy:

1. żadne
2. niewielkie
3. umiarkowane
4. bardzo duże

Po stresujących przeżyciach w ciągu dnia:

1. żadne
2. niewielkie
3. umiarkowane
4. bardzo duże

Po kłótni:

1. żadne
2. niewielkie
3. umiarkowane
4. bardzo duże

Po stresujących przeżyciach wieczorem:

1. żadne
2. niewielkie
3. umiarkowane
4. bardzo duże

Przed wystąpieniem publicznym:

1. żadne
2. niewielkie
3. umiarkowane
4. bardzo duże

Po otrzymaniu złej wiadomości w ciągu dnia:

1. żadne
2. niewielkie
3. umiarkowane
4. bardzo duże

Przed wyjazdem na urlop następnego dnia:

1. żadne
2. niewielkie
3. umiarkowane
4. bardzo duże

Po obejrzeniu przerażającego filmu lub programu w telewizji:

1. żadne
2. niewielkie
3. umiarkowane
4. bardzo duże