



## Chestionar Simptomatologie INSOMNIE

<b>CHESTIONAR SIMPTOMATOLOGIE INSOMNIE</b>		
Intampinati probleme in a adormi?	<b>DA</b>	<b>NU</b>
Va treziti frecvent in timpul noptii si nu mai reusiti sa adormiti?	<b>DA</b>	<b>NU</b>
Va treziti frecvent dimineata devreme si nu mai reusiti sa adormiti?	<b>DA</b>	<b>NU</b>
Va simtiti frecvent somnolent in timpul zilei?	<b>DA</b>	<b>NU</b>
Va simtiti frecvent irascibil sau nervos?	<b>DA</b>	<b>NU</b>
Intampinati dificultati in a ramane treaz in timp ce conduceti sau intr-un loc public (sala de cinema, teatru etc.)	<b>DA</b>	<b>NU</b>
Va simtiti des anxios sau depresiv?	<b>DA</b>	<b>NU</b>

Daca ati raspuns cu "DA" la cel putin o intrebare dintre primele trei intrebari, exista un risc minim de a suferi de insomnie.

Daca ati raspuns cu "DA" la trei sau mai multe intrebari, aveti un risc crescut de a suferi de insomnie.

In ambele cazuri este foarte important sa va programati la medicul specialist pentru un diagnostic corect si tratament.