

## ИНДЕКС ГИГИЕНЫ СНА

(Sleep Hygiene Index – SHI; Mastin D. F., Bryson J., Corwyn R., 2006)

(Ф.И.О.)

(Дата заполнения)

(Возраст)

**Инструкция.** Пожалуйста, оцените, насколько верно для вас каждое утверждение.

Оценка результата: \_\_\_ балла(ов).

< 26 — хорошая;

27–34 — нормальная;

> 35 — плохая гигиена сна.

	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Всегда
Я сплю днем 2 часа или больше	0	1	2	3	4
Я ложусь спать каждый день в разное время	0	1	2	3	4
Я встаю каждый день в разное время	0	1	2	3	4
Я занимаюсь спортом до появления пота в пределах 1 часа до отхода ко сну	0	1	2	3	4
Я остаюсь в постели дольше, чем нужно $\geq 2$ раз в неделю	0	1	2	3	4
Перед сном я занимаюсь чем-то таким, что может меня взбодрить: смотрю ТВ, сижу в интернете, играю в видеоигры	0	1	2	3	4
Я ложусь спать в состоянии стресса, злости, расстроенным или нервничая	0	1	2	3	4
Я использую кровать для чего-либо еще, кроме сна и секса (например, для просмотра ТВ или для приема пищи)	0	1	2	3	4
Я сплю на неудобной кровати (например, плохой матрас или подушка)	0	1	2	3	4
Я сплю в неудобной спальне (например, слишком освещенной, душной, жаркой или холодной, шумной)	0	1	2	3	4
Когда я лежу в постели, то думаю, планирую или беспокоюсь о чем-то	0	1	2	3	4
Я употребляю алкоголь, кофеин или курю за 4 часа перед сном или после того, как ложусь	0	1	2	3	4
Я делаю важную работу перед сном	0	1	2	3	4