

阿森斯失眠量表(AIS)

一、指导语

本表主要用于记录您对遇到过的睡眠障碍的自我评估。对于以下列出的问题,如果在过去1个月内每星期至少发生3次在您身上,就请您在相应的“□”内打“√”。

二、题项列表

1. 入睡时间(关灯后到睡着的时间)

☐没问题 ☐轻微延迟 ☐显著延迟 ☐延迟严重或没有睡觉

2. 夜间苏醒

☐没问题 ☐轻微影响 ☐显著影响 ☐严重影响或没有睡觉

3. 比期望的时间早醒

☐没问题 ☐轻微提早 ☐显著提早 ☐严重提早或没有睡觉

4. 总睡眠时间

☐足够 ☐轻微不足 ☐显著不足 ☐严重不足或没有睡觉

5. 总睡眠质量(无论睡多长)

☐满意 ☐轻微不满 ☐显著不满 ☐严重不满或没有睡觉

6. 白天情绪

☐正常 ☐轻微低落 ☐显著低落 ☐严重低落

7. 白天身体功能(体力或精神:如记忆力、认知力和注意力等)

☐足够 ☐轻微影响 ☐显著影响 ☐严重影响

8. 白天思睡

☐无思睡 ☐轻微思睡 ☐显著思睡 ☐严重思睡

三、评分规则

量表共8个条目,每条从无到严重分为0、1、2、3四级评分,将每个条目评分相加得到量表总分。

四、结果解释

总分为0~3分:无失眠。

总分为4~6分:轻度失眠。

总分为7~10分:中度失眠。

总分 ≥ 11 分:重度失眠。