

## **Test di Autovalutazione dell'Insomnia**

Questo test ti aiuterà a valutare se soffri di insomnia e se potrebbe essere utile considerare l'aiuto di un professionista per migliorare la qualità del tuo sonno.

**Istruzioni:** Rispondi alle seguenti domande, assegnando un punteggio da 0 a 3, dove:

- **0** = Mai
  - **1** = Raramente
  - **2** = Spesso
  - **3** = Quasi sempre
- 

1. Mi ci vuole molto tempo (più di 30 minuti) per addormentarmi la notte.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

2. Mi sveglio durante la notte e faccio fatica a riaddormentarmi.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

3. Mi sveglio molto presto al mattino e non riesco più a riprendere sonno.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

4. Mi sento stanco e non riposato al mattino, anche dopo aver dormito.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

5. Durante il giorno, mi sento sonnolento o ho difficoltà a concentrarmi a causa della mancanza di sonno.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

6. Mi preoccupo o mi stresso pensando alla qualità del mio sonno.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

7. Evito di andare a letto per paura di non riuscire a dormire.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

8. Mi sveglio più volte durante la notte senza apparente motivo.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

9. Sento che la mancanza di sonno sta influenzando negativamente il mio umore e le mie relazioni.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

10. Ricorro frequentemente a sonniferi o rimedi per riuscire a dormire.

*Punteggio: 0 / 1 / 2 / 3*

---

## **Calcolo del Punteggio**

Sommate i punteggi per ottenere un totale compreso tra **0 e 30**.

- **0-9: Bassa Probabilità di Insonnia**

Non sembra esserci un problema significativo di insonnia. Mantieni abitudini di sonno sane e continua a monitorare la qualità del tuo riposo.

- **10-19: Probabilità Moderata di Insonnia**

Potresti avere problemi di sonno che interferiscono con la tua vita quotidiana. Può essere utile esplorare miglioramenti nelle abitudini di sonno o consultare un professionista.

- **20-30: Elevata Probabilità di Insonnia**

I tuoi sintomi indicano che l'insonnia potrebbe influenzare negativamente la tua vita.

Potresti trarre beneficio da una consulenza con un professionista per affrontare e migliorare la qualità del sonno.

---

## **Cosa fare con il tuo risultato**

Se il tuo punteggio è medio o alto, potresti trarre beneficio dall'esplorare cause e soluzioni con un esperto del sonno o uno psicologo. L'insonnia è un problema comune, ma esistono numerose strategie per migliorare il sonno e recuperare energie.