

Test di Autovalutazione dell'Insonnia

Questo test ti aiuterà a valutare se soffri di insonnia 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 preoccupa o mi stressa 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.