**АНКЕТА**

***Уважаемый респондент****!*

Вам предлагается принять участие в опросе на тему

**«Полноценный сон как важная составляющая здорового образа жизни».**

*Просим Вас ответить на вопросы анкеты, обведя вариант ответа,*

*соответствующий Вашему мнению.*

*Опрос анонимен, его результаты будут представлены в обобщенном виде.*

1. **Всех людей условно можно разделить на 3 типа интеллектуальной и физической активности («жаворонок», «голубь», «сова»). К какому типу Вы могли бы отнести себя?**
   1. Жаворонок (рано просыпаюсь и приступаю к работе, наиболее продуктивно работаю до обеда, рано ложусь спать);
   2. Голубь (просыпаюсь не слишком рано, продуктивно работаю в течение всего дня, ложусь спать около 23:00);
   3. Сова (поздно просыпаюсь, до обеда наименее работоспособен, зато к вечеру полон сил и энергии, ложусь спать далеко за полночь).
2. **Отметьте, пожалуйста, какие правила гигиены сна вы соблюдаете?**
   1. По возможности перед сном стараюсь избавиться от посторонних звуков (выключаю радио, телевизор и т.п.);
   2. Проветриваю комнату перед сном;
   3. Выключаю освещение, исключаю попадание яркого света в комнату;
   4. Перед сном надеваю удобную, свободную одежду, не сковывающую движения;
   5. Не принимаю перед сном пищу, а также спиртные напитки и продукты, содержащие кофеин;
   6. Избегаю выполнения физических упражнений перед сном;
   7. Перед сном стараюсь не работать длительное время за компьютером и не просматривать остросюжетные кинофильмы;
   8. Сплю на удобной кровати с чистым постельным бельем;
   9. Не выполняю ни одно из этих правил.
3. **Скажите, пожалуйста, соблюдаете ли Вы режим сна?**
   1. Да, я ложусь спать и встаю в одно и то же время в течение всей недели;
   2. Я соблюдаю режим сна только в будние дни, а на выходных ложусь и встаю как мне захочется;
   3. Нет, мне не удается соблюдать режим сна.
4. **Сколько времени, в среднем, ежедневно у Вас уходит на сон в будние дни?**
   1. Менее 5 часов;
   2. От 5 до 7 часов;
   3. От 7 до 9 часов;
   4. От 9 до 11 часов;
   5. Более 11 часов.
5. **Достаточной ли лично для Вас является эта продолжительность сна?**
   1. Да, вполне удается выспаться и восстановить силы;
   2. В целом да, но дополнительные часы сна не были бы лишними;
   3. Нет, периодически не высыпаюсь;
   4. Не высыпаюсь постоянно.
   5. Другое (укажите): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
6. **Отличается ли Ваша продолжительность сна в будние и выходные дни?**
   1. Да, в выходные дни удается поспать подольше;
   2. Да, в выходные я сплю меньше, чем в будние дни;
   3. Нет, длительность сна в выходные и будние дни примерно одинакова.
7. **Считаете ли Вы приемлемым дневной сон?**
   1. Да, я часто сплю днем;
   2. Да, но у меня нет возможности спать днем;
   3. Не считаю это необходимым.
8. **Скажите, пожалуйста, легко ли Вы пробуждаетесь?**
   1. Да, я легко просыпаюсь;
   2. Нет, проснуться с первой попытки никогда не удается;
   3. По-разному, все зависит от ситуации.
9. **Какой из представленных ниже вариантов наиболее отражает специфику Вашего сна?**
   1. Я легко засыпаю и в течение ночи не просыпаюсь (переходите к вопросу 13);
   2. Иногда (несколько раз в месяц) бывает трудно заснуть, периодически просыпаюсь в течение ночи;
   3. Часто (несколько раз в неделю) бывает трудно заснуть, и часто просыпаюсь в течение ночи;
   4. У меня хроническая бессонница.
10. **Что является причиной Вашего затяжного засыпания и частых ночных пробуждений?**
    1. Волнения, стрессы, перевозбуждение, перенапряжение;
    2. Шум или яркий свет с улицы, погодные условия и т.д.;
    3. Маленькие дети;
    4. Некомфортный температурный режим в комнате, неудобное спальное место и т.д.;
    5. Домашние животные;
    6. Физическое переутомление;
    7. Прием рецептурных препаратов;
    8. Частые позывы в туалет;
    9. Другое (укажите)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
    10. Затрудняюсь ответить.
11. **Как Вы справляетесь с затяжным засыпанием и частыми пробуждениями среди ночи?**
    1. Принимаю снотворные препараты;
    2. Принимаю седативные препараты;
    3. Выкуриваю сигарету;
    4. Стараюсь чем-нибудь заняться, пока не утомлюсь;
    5. Использую различные техники засыпания (дыхательные методики, счет и т.д.);
    6. Другое (укажите)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;
    7. Ничего не предпринимаю.
12. **Есть ли у Вас привычка перекусывать во время пробуждений среди ночи?**
    1. Да, постоянно перекусываю во время ночных пробуждений;
    2. Бывает, иногда перекусываю во время ночных пробуждений;
    3. Не имею такой привычки.
13. **Скажите, пожалуйста, страдаете ли Вы храпом и/или апноэ (полные или частичные остановки дыхания во сне)?**
    1. Да, страдаю храпом или апноэ;
    2. Нет, не замечал подобных нарушений сна;
    3. Затрудняюсь ответить.
14. **Были ли в Вашей практике случаи сомнамбулизма (лунатизма)?**
    1. В моей практике не было и нет случаев сомнамбулизма;
    2. Раньше были случаи сомнамбулизма, но сейчас все нормально;
    3. Я страдаю сомнамбулизмом в настоящее время.
15. **Мучают ли Вас ночные страхи и тревожные сновидения?**
    1. Нет, не страдаю от ночных страхов и тревожных сновидений (переходите к вопросу 17);
    2. Иногда страдаю от ночных страхов и сновидений;
    3. Часто страдаю от ночных страхов и сновидений;
    4. Постоянно страдаю от ночных страхов и сновидений.

1. **Как Вы реагируете на тревожные сны?**
   1. Никак не реагирую, забываю тревожные сны сразу после пробуждения;
   2. Задумываюсь над сном, пытаюсь узнать его значение в соннике;
   3. Такие сны сильно влияют на меня, хожу весь день в подавленном состоянии.
2. **Укажите, пожалуйста, какой режим рабочего времени, соответствует Вашему распорядку работы?**
   1. Обычный режим работы (пятидневный, шестидневный рабочий день);
   2. Сменный режим работы (2 через 2, 1 через 2);
   3. Я не работаю.
3. **Укажите, пожалуйста, Ваш пол:**
   1. Мужской;
   2. Женский.
4. **Укажите, пожалуйста, свой возраст:**
   1. 18-30 лет;
   2. 31-40 лет;
   3. 41-50 лет;
   4. 51-60 лет;
   5. Старше 60 лет.

***Спасибо! Будьте здоровы!***