

Тест №4. ЯКІСТЬ ВАШОГО СНУ

1. Наскільки ви задоволені своїм сном?

Варіанти відповіді: рідко буваю задоволена (0 балів), іноді задоволена (1 бал), завжди задоволена (2 бали)

2. Чи вдається вам протягом усього дня бути бадьорою, не вдаючись до кави або денного сну?

Варіанти відповіді: рідко вдається (0 балів), іноді вдається (1 бал), завжди вдається (2 бали)

3. Ви спите між 2 і 4 годинами ночі?

Варіанти відповідей: рідко (0 балів), іноді (1 бал), завжди (2 бали)

4. Вночі ви проводите без сну менше 30 хвилин? У них включається як час на засинання, так і хвилини, коли ви прокинулися посеред ночі і не можете знову заснути.

Варіанти відповідей: рідко (0 балів), іноді (1 бал), завжди (2 бали)

5. Ви спите від 6 до 8 годин на добу?

Варіанти відповідей: рідко (0 балів), іноді (1 бал), завжди (2 бали)