

АНКЕТА ДЛЯ БАТЬКІВ ПРО ПОРУШЕННЯ СНУ У ДІТЕЙ

Ім'я та прізвище дитини:	Примітки:
Дата народження:	
Батьки дитини:	
Дата заповнення анкети:	

Інструкція: обведіть лише *один* варіант відповіді, який найкраще відповідає дійсності. Там, де варіанти відповіді представлені цифрами, кожна цифра характеризує частоту вказаної проблеми: 0 - ніколи, 1 - менше ніж раз на тиждень, 2 - раз чи двічі на тиждень, 3 - від трьох до шести разів на тиждень, 4 - щоденно.

1. Чи існує визначений регулярний час, коли дитина лягає спати і коли вона встає?	так	ні			
2. Чи відходу до ліжка передують „ритуали” - певна однакова послідовність подій, яка би допомагала дитині налаштуватись на перехід до сну (наприклад, одягання піжами, побажання „на добраніч” усім рідним, читання казки)?	так	ні			
3. Чи дитина спить сама у своєму ліжку?	так	ні			
4. Чи дитина спить у своїй окремій кімнаті?	так	ні			
5. Чи ліжко дитини використовується нею для інших цілей (наприклад, гри)?	так	ні			
6. Якщо дитина погано спить у своєму ліжку, то чи вона так само погано спить і деінде?	так	ні			
7. Чи дитина у вечірній час вживає продукти, що містять кофеїн (какао, чай, шоколад, кока-колу)?	0	1	2	3	4
8. Чи перед сном дитина фізично чи психічно перезбуджується (наприклад, рухливі ігри, перегляд телевізору, веселощі)?	0	1	2	3	4
9. Чи дитина активно протестує, коли треба йти спати?	0	1	2	3	4
10. Дитина не чинить опору, коли її кладуть в ліжко, але не може заснути на протязі години.	0	1	2	3	4
11. Дитина будиться вночі, але не плаче і не будить батьків, а просто тихо лежить у ліжку.	0	1	2	3	4
12. Дитина будиться вночі і при цьому плаче, будить батьків, вимагає їх присутності і т.п.	0	1	2	3	4
13. Чи дитина спить підчас дня?	0	1	2	3	4
14. Чи дитина підчас дня виглядає сонною, невиспаною?	0	1	2	3	4
15. Чи у зв'язку з поганим сном уночі дитина буває під час дня дратівливою, агресивною, плаксивою?	так			ні	
16. Чи даєте ви дитині снодійні ліки у зв'язку з порушеннями її сну?	0	1	2	3	4
▪ У випадку, якщо ви даєте ліки, чи помітили ви, що снодійні ліки не мають уже такого ефекту на сон дитини, як тоді, коли ви розпочали їх давати?	так			ні	
▪ У випадку, якщо ви даєте ліки, чи помітили ви, що дитина не може заснути без ліків?	так			ні	
17. Дитина засинає рано увечір, але і рано вранці будиться.	0	1	2	3	4
18. Дитина засинає пізно увечір, а будиться пізно вранці.	0	1	2	3	4
19. Чи ваша дитина будиться серед ночі стривожена, перелякана?	0	1	2	3	4
▪ У випадку, якщо будиться, то чи легко вам її заспокоїти?	так			ні	

20. Чи бували такі епізоди серед ночі, коли дитина сильно кричала на протязі кількох хвилин, але була немов у стані напівсну, не до кінця пробудженою?	0	1	2	3	4
▪ Чи підчас таких епізодів її було важко заспокоїти?	так		ні		
21. Чи вдень у вашої дитини бувають напади, коли на неї немов моментально находит сонливість і вона несподівано для вас засинає?	0	1	2	3	4
22. Чи буває так, що попри достатню кількість годин сну дитина дуже сонлива вдень.	0	1	2	3	4
23. Чи підчас сну дитина храпить?	0	1	2	3	4
24. Чи зауважували ви, щоб підчас сну у дитини на декілька секунд затримувалось дихання?	0	1	2	3	4
25. Чи дитина має труднощі з диханням підчас сну (сопе, важко дихає, надто часто дихає)?	0	1	2	3	4
26. Чи дитина ходить у сні?	0	1	2	3	4
27. Чи дитина говорить у сні?	0	1	2	3	4
28. Чи зауважували ви, що ваша дитина надто багато рухається підчас сну (наприклад, по надто помнутій постелі вранці)?	0	1	2	3	4
29. Чи у дитини посмикуються ноги чи інші частини тіла підчас сну?	0	1	2	3	4
30. Чи бувало, що дитина скаржилась на неприємні відчуття в ногах, які з'являються, коли вона лежить?	так		ні		
31. Чи буває, що дитина ритмічно розгойдується якоюсь частиною тіла (наприклад, головою), коли у ліжку?	0	1	2	3	4
32. Чи дитина мочиться підчас сну?	0	1	2	3	4
33. Чи дитина скрегоче зубами підчас сну?	0	1	2	3	4
34. Дитина добре спить на вихідних та підчас канікул, але погано спить в дні, коли треба йти до школи.	0	1	2	3	4
35. Чи коли дитина йде спати, вона спеціально за щось переживає, хвилюється, має якісь страхи?	0	1	2	3	4
36. Чи дитина виглядає сумною, коли йде спати?	0	1	2	3	4
37. Чи у дитини є проблеми з поведінкою під час дня (наприклад, істерики, непослух, страхи)?	так		ні		
38. Коли розпочались дані проблеми зі сном?					
39. Чи були якісь значні переміни чи події в житті дитини чи сім'ї, які передували появі проблем зі сном?	так		ні		
40. Чи дитина має якісь супутні медичні проблеми?	так		ні		
41. Чи дитина приймає в даний час якісь медикаменти?	так		ні		
42. Чи ваша сім'я або ж хтось з батьків переживає в даний час психологічні труднощі?	так		ні		
43. Чи порушення сну дитини призводять до постійного невисипання батьків, перевтоми, виснаження?	так		ні		
44. Наскільки серйозною є для вас проблема порушення сну в дитини?	незначно	дуже	Над-звичайно		
Додаткова інформація:					