

## ISI för barn och ungdomar

Insomnia-Severity Index -Adolescents (ISI-A)

De här frågorna handlar om hur din sömn varit de två senaste veckorna:

		Inga problem	Lite problem	Ganska stora problem	Stora problem	Väldigt stora problem
1.	Tycker du att du har problem med sömnen?	0	1	2	3	4
2.	Hur mycket har du haft problem med att det tar lång tid att somna?	0	1	2	3	4
3.	Hur mycket har du haft problem med att du vaknar många gånger under natten?	0	1	2	3	4
4.	Hur mycket har du haft problem med att du vaknar för tidigt på natten och inte kan somna om?	0	1	2	3	4
		<b>Inte alls</b>	<b>Lite</b>	<b>Ganska mycket</b>	<b>Mycket</b>	<b>Väldigt mycket</b>
5.	Tycker du att dina sömnproblem påverkar dig på dagen (t ex trött på dagen, lätt för att bli irriterad, svårt koncentrera sig, svårt komma ihåg saker)?	0	1	2	3	4
6.	Tror du att andra märker på dig att du sover dåligt?	0	1	2	3	4
7.	Brukar du oro dig över ditt sömnproblem?	0	1	2	3	4