

معمولاً شبها چه ساعتی خوابتان می برد؟ ساعت: دقیقه:

از زمانی که به رختخواب میروید تا خوابتان ببرد چقدر طول می کشد؟ دقیقه

معمولاً صبحها چه ساعتی از خواب بیدار می شوید؟ ساعت: دقیقه:

دوست دارید صبحها چه ساعتی از خواب بیدار شوید؟ ساعت: دقیقه:

آیا در طول روز (سه بار یا بیشتر در هفته) هم می خوابید؟ اگر بلی، هر بار چند دقیقه؟

آیا در طول یکسال گذشته کارشبانه (حداقل ۶ ساعت در فاصله ۹ شب تا ۶ صبح) داشته اید؟ اگر بلی، چند شب در سال؟

آیا در طول خواب پاهایتان زیاد حرکت می کند بطوریکه فرد کنار شما ممکن است از خواب بیدار شود؟

آیا در طول روز وقتی فعالیتی ندارید بدون اختیار چرت می زنید؟

آیا از داروهای خواب آور بطور مداوم (بیشتر از ۲ بار در هفته) استفاده می کنید؟

توضیحات