

失眠严重程度指数量表

(Insomnia Severity Index, ISI)

姓名:

日期:

对下面每一个问题，圈出选定答案的相应数字：

1. 描述您最近（例如最近 2 周）失眠问题的严重程度：

	无	轻度	中度	重度	极重度
A 入睡困难	0	1	2	3	4
B 维持睡眠困难	0	1	2	3	4
C 早醒	0	1	2	3	4

2. 对您当前睡眠模式的满意度：

很满意	满意	一般	不满意	很不满意
0	1	2	3	4

3. 您认为您的睡眠问题在多大程度上干扰了您的日间功能（如：日间疲劳、处理工作和日常事物的能力、注意力、记忆力、情绪等）

没有干扰	轻微	有些	较多	很多干扰
0	1	2	3	4

4. 与其他人相比，你的失眠对您的生活质量有多大程度的影响或损害：

没有	一点	有些	较多	很多
0	1	2	3	4

5. 您对自己的当前睡眠问题有多大程度的担忧（或沮丧）

没有	一点	有些	较多	很多
0	1	2	3	4

评分标准及释义：

所有 7 个条目评分相加（1a + 1b + 1c + 2 + 3 + 4 + 5 ） = ???

总分范围 0-28 分

0-7 分 无临床意义的失眠

8-14 分 亚临床意义失眠

15-21 分 临床失眠（中度）

22-28 分 临床失眠（重度）