

Søvnrelatert atferdsskjema (SRBQ)

Vennligst les hvert av utsagnene nedenfor og sett ring rundt tallet som best beskriver hvor ofte du gjør disse tingene for å håndtere trøtthet eller å forbedre søvnen din (0 = nesten aldri, 4 = nesten alltid).

| | Nesten aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid |
|--|-----------------|---------|----------------|------|------------------|
| For å håndtere trøtthet eller forbedre søvnen... | | | | | |
| Bruker jeg tid på å tenke på måter jeg kan forbedre søvnen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Holder jeg meg i bakgrunnen i sosiale situasjoner | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Forsøker jeg å stoppe all tankevirksomhet når jeg skal sove | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Gjør jeg noe aktivt nær sengetid for å slite meg ut | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Går jeg glipp av eller avlyser jeg avtaler (på dag- og kveldstid) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Blokkerer jeg tanker om søvn i løpet av dagen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Reduserer jeg forventningene mine til hva jeg kan få til | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Forsøker jeg å finne ut hvordan jeg kan ta igjen søvn senere | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Arbeider jeg mindre hardt for å spare energi | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Forsøker jeg å holde alle forstyrrende tanker og bilder ute av hodet når jeg ligger i sengen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Unngår jeg å snakke om søvnen min | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ser jeg på klokken når jeg våkner for å beregne hvor mange timer søvn jeg har fått | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Planlegger jeg å legge meg tidlig | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Gir jeg opp forsøk på å arbeide | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tar jeg sovepiller | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tar jeg igjen søvn ved å ta en blund | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Bruker jeg ørepropper for å stenge ute alle lyder som kan vekke meg / hindre meg fra å sovne | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Bekymrer jeg meg for konsekvensene av dårlig søvn mens jeg ligger i sengen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tar jeg på meg færre sosiale forpliktelser | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Utsetter jeg oppgaver til neste dag | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Unngår jeg vanskelige samtaler med folk | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sparer jeg energi på alle måter jeg får til i løpet av dagen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | Nesten aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid |
|--|-----------------|---------|----------------|------|------------------|
| For å håndtere trøtthet eller forbedre søvnen... | | | | | |
| Unngår jeg å sove andre steder enn hjemme | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ser jeg på klokken for å se hvor lang tid det tar å sovne | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Er jeg mindre aktiv i løpet av dagen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Holder jeg meg opptatt ikke å tenke på søvnen min | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Begrenser jeg meg selv til rutinearbeid eller enkle oppgaver i løpet av dagen / kvelden | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Bekymrer jeg meg for andre ting (f. eks arbeid) for å distrahere meg fra bekymring om søvn | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Bruker jeg alternativ medisin for å få sove | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Forsøker jeg å blokkere tanker om problemer når jeg ligger i sengen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Holder jeg meg til en rutine i gjennom dagen slik at jeg slipper å tenke så mye | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Gir jeg meg selv god tid til å sovne ved å legge meg tidlig | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Sleep Related Behaviors Questionnaire
 (Ree M. J. & Harvey A. G., 2004)
 Til norsk ved Håvard Kallestad & Mette K. Steinan