|  |
| --- |
| **Uykusuzluğu Felaketleştirme Ölçeği – Gece Formu**\* |
| Herkes, bazen uykusuz bir gece geçirir. Bu tür geceler boyunca uykusuzluğunuz ve sonuçları hakkında düşünebilirsiniz. Lütfen bu düşünceleri ne sıklıkla fark ettiğinizi en iyi tanımlayan sayıyı daire içine alınız (seçiniz). |
| **Uykusuz geçirdiğiniz gece boyunca aşağıdakileri ne ölçüde düşünürsünüz?** | Hiçbir Zaman |  |  |  |  | Her Zaman |
| 1. Uykusuzluğum hep devam edecek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Uyuyabilmek için yapabileceğim hiçbir şey yok | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Fiziksel sağlığım olumsuz etkilenecek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Bu gece çok az uyuyacağım | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Uykusuzluğumun ciddi sonuçları olacak | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Bütün gece düşüncelerimin ardı arkası kesilmeyecek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Uykusuzluğum gittikçe kötüleşecek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Fiziksel görünümüm olumsuz etkilenecek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Uyuma yeteneğimin kontrolünü kaybedeceğim | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Uykusuzluğum sinir krizine neden olacak | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. İş görebilme yeteneğim ciddi şekilde etkilenecek (örneğin çalışma, fiziksel egzersiz, gündelik işler) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |
| --- |
| **Uykusuzluğu Felaketleştirme Ölçeği – Gündüz Formu\*** |
| Herkes, bazen uykusuz bir gece geçirir. Ertesi gün boyunca uykusuzluğunuz ve sonuçları hakkında düşünebilirsiniz. Lütfen bu düşünceleri ne sıklıkla fark ettiğinizi en iyi tanımlayan sayıyı daire içine alınız (seçiniz). |
| **Uykusuz kaldığınız gecenin ardından gün içinde aşağıdakileri ne ölçüde düşünürsünüz?** | Hiçbir Zaman |  |  |  |  | Her Zaman |
| 1. Bütün gün berbat hissedeceğim | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Bugün uykusuzluğumun ciddi sonuçları olacak | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Gittikçe daha kötü hissedeceğim | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Bütün gün işlerimde verimsiz olacağım | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Günlük aktivitelerim ciddi şekilde etkilenecek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. İş görebilme yeteneğimin kontrolünü kaybedeceğim (örneğin çalışma, fiziksel egzersiz, gündelik işler) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |