

LOMAKE 5. Uneen liittyvät haitalliset uskomukset ja asenteet

Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep Scale, DBAS (Morin, Espie 2004, suomennos Työterveyslaitos 2008, 2012)

NIMI:

PVM:

Alla on lueteltu joukko väittämiä, jotka kuvaavat uskomuksia ja asenteita, joita ihmisillä voi olla uneen liittyen. Ole hyvä ja arvioi, missä määrin sinä henkilökohtaisesti olet samaa mieltä tai eri mieltä näistä väittämistä. Tässä kyselyssä ei ole oikeita tai vääriä vastauksia. Ympyröi jokaisen väittämän kohdalla numero, joka vastaa sinun omaa henkilökohtaista käsitystäsi. Vastaa kaikkiin kyselyn kohtiin, vaikka jotkut väittämät eivät ehkä sovi suoraan sinun tilanteeseesi.

Esimerkki arvioinnista:

Selvästi eri mieltä

Selvästi samaa mieltä

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Tarvitsen 8 tuntia unta, jotta tuntisin itseni virkeäksi ja toimintakykyiseksi päivän aikana.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Jos uneni ei ole jonain yönä riittävä, minun on korvattava menetetyt unet nukkumalla päiväunet tai nukkumalla seuraavana yönä pidempään.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Olen huolissani siitä, että pitkäkestoisella unettomuudella voi olla vakavat vaikutukset fyysiseen terveyteeni.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Olen huolissani siitä, että voin menettää hallinnan kyvystäni nukkua.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Huonosti nukuttu yö häiritsee päivittäisiä toimiani seuraavana päivänä.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Ollakseni vireä ja toimintakykyinen päivän aikana minun on parempi ottaa unilääke kuin nukkua huonosti ilman lääkettä.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Kun olen ärtynyt, masentunut tai ahdistunut päivän aikana, se johtuu pääosin siitä, että en nukkunut hyvin edellisenä yönä.

Selvästi eri mieltä

Selvästi samaa mieltä

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8. Yksi huonosti nukuttu yö häiritsee minulla koko viikon unirytmiiä.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

9. Jos en ole nukkunut riittävästi, pystyn hädin tuskin toimimaan seuraavana päivänä.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10. En pysty koskaan ennustamaan, saanko hyvät vai huonot yöunet.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

11. Minulla on vähän kykyä selviytyä riittämättömän unen haitallisista vaikutuksista.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

12. Se, että olen väsynyt, energiaton tai toimintakykyni on alentunut päivän aikana, johtuu yleensä siitä, että en nukkunut hyvin edellisenä yönä.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

13. Uskon, että perimmiltään unettomuus johtuu kemiallisesta epätasapainosta.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

14. Minusta tuntuu, että unettomuus tuhoaa kykyni nauttia elämästä ja estää minua tekemästä sitä, mitä haluan.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

15. Lääkehoito on luultavasti ainoa ratkaisu unettomuuteen.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

16. Vältän tai peruutan sovittuja menoja (esim. sosiaalisia tai perheeseen liittyviä) huonosti nukutun yön jälkeen.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----