

Auswertung Regensburger Insomnie Skala (RIS)

10.09.2023



0 bis 40

Legende Ausprägung psychologischer Symptome



Die folgenden Fragen sollen Ihrem behandelnden Therapeuten eine Einschätzung ihrer Schlafstörung ermöglichen. Bitte beantworten Sie die Fragen, indem Sie nachfolgend bei der zutreffenden Antwort ein Kreuz machen. Es darf nur ein Kreuz pro Frage bzw. Aussage gemacht werden. Die Fragen beziehen sich auf die **letzten vier Wochen**.

Meine üblichen Bettzeiten sind: von Psydix.org Uhr nachts bis Psydix.org Uhr am nächsten Tag

Wie viele Minuten brauchen Sie in der Regel um einzuschlafen?	20-40 min.
Wie viele Stunden glauben Sie, durchschnittlich nachts zu schlafen?	7 und mehr
Ich kann nicht durchschlafen	nie
Ich wache zu früh auf	selten
Ich wache schon bei leichten Geräuschen auf	manchmal
Ich habe das Gefühl, die ganze Nacht kein Auge zugetan zu haben	selten
Ich denke viel über meinen Schlaf nach	immer
Ich habe Angst ins Bett zu gehen, da ich befürchte, nicht schlafen zu können	selten
Ich fühle mich voll leistungsfähig	immer
Ich nehme Schlafmittel, um einschlafen zu können	manchmal