

שאלון איתור ראשוני בגישה הקוגניטיבית -
התנהגותית לטיפול בהפרעות שינה CBTI

להלן 22 שאלות לאיתור התנהגויות ומחשבות המשבשות את 3 המרכיבים לשינה טובה:
עומס ערות, שעון ביולוגי ורגיעה נפשית.

1. חשיפה לשמש פחות מ 15 דקות בקיץ וחצי שעה בחורף: כן / לא
2. נמנום ושנ"צ במהלך היום: כן / לא
3. שימוש במסכים בתוך המיטה או ללא סנן אור כחול: כן / לא
4. שעות עלייה למיטה לא קבועות: כן / לא
5. שעות יציאה מהמיטה לא קבועות: כן / לא
6. השלמת שינה בסופ"ש: כן / לא
7. שתיית קפאין אחר הצהריים אחרי 16:00 : כן / לא
8. שתיית אלכוהול מאוחר בערב: כן / לא
9. עישון סיגריות שעתיים לפני השינה: כן / לא
10. ניסיון לישון עוד כשהיה לילה לא טוב: כן / לא
11. הולך.ת לישון מוקדם יותר בשל דאגה לא להרדם: כן / לא
12. שינה בחדר מואר או רועש או חם מדי: כן / לא
13. עיסוק בפעילות מעוררת מתח לפני השינה: כן / לא
14. התבודדות רוב הזמן: כן / לא
15. חוסר פעילות פיזית כמעט לגמרי: כן / לא
16. הסתכלות תמידית בשעון: כן / לא
17. הישארות במיטה שעות כשלא ישנים: כן / לא
18. מבטל.ת תכניות ביום שאחרי לילה לא טוב: כן / לא

19. דאגה מהשפעת מחסור בשינה על התפקוד יום למחרת: כן / לא

20. התעסקות אובססיבית בהשפעות חוסר שינה על הבריאות: כן / לא

21. התעסקות מעוררת במיטה כגון חדשות/ גלילה ברשתות: כן / לא

22. ציפיות לא ריאליות כמו "חייב 8 שעות שינה", "אסור שאתעורר לפיפי", "עדיף שלא

לזוז" : כן / לא

ליה שניידר לוי, MPH מקדמת בריאות הציבור, מטפלת CBTI, קואוצ'רית ומנחת קבוצות חוסן במרכז "משאבים", מגישת הפודקאסט "מדיטציה לכל עת" בספוטיפיי וביוטיוב. להזמנת הרצאות וסדנאות:

www.coachlia.co.il | 050-6958168 | liamirla8@gmail.com