

**Spíte špatně? Probouzíte se v noci?** Setkali jste se už někdy s pojmy **insomnie (nespavost)**, **spánková apnoe (přechodné výpadky dýchání ve spánku)**, **narkolepsie (patologické náhlé usínání na nejrůznějších místech)**, **hypersomnie (zvýšená spavost)** aj.). Udělejte si online test vytvořený psycholožkou s letitou praxí, který rozsáhle hodnotí subjektivní i objektivní předpoklady ke zdravému spánku a hledá souvislosti případných problémů se spaním.

*Vlastnosti testu: 70 dotazů, výsledek na 2-3 stránky A4*

[Zapamatujte si název testu \(SOMNI\) a klikněte následně na](#)

**SPUSTIT TEST**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
**Čas na vyplnění testu** není omezený, ale snažte se pracovat svižně a nad jednotlivými větami příliš dlouho nepřemýšlejte. To, co vás napadne jako první, je obvykle ta správná odpověď. K vyplnění testu si vyhradte asi 15-20 min. Odpovídejte podle reality, ne podle svých přání. Výsledek testu má sloužit vám, ne naopak.

**Test je určen** pro dospělou populaci (od 18 let). **Výsledek testu je k dispozici okamžitě**, test je plně online. Vyhodnocení je velmi rozsáhlé a podrobné. Poskytuje informace o všech zjištěných skutečnostech a v případě zjištění nějakých problémů obsahuje i doporučení, jak tyto problémy řešit.

---

[TEST SPÁNKU ZDE](#)

## SOMNI - Spánkový audit

**Stává se vám, že se kvůli snu probudíte strachem nebo děsem?**

- ☐ Ano, často.
- ☐ Stalo se mi to jen několikrát v životě.
- ☐ Ne.
- ☐ Nemám sny.

**Před sebou máte výčet některých léků. Zaškrtněte všechny léky, které užíváte či jste donedávna užíval/a:**

- ☐ léky na spaní
- ☐ antidepresiva
- ☐ léky na vysoký tlak
- ☐ hormonální antikoncepce
- ☐ jiné hormonální léky, např. kortikosteroidy (kortikoidy) nebo tyroxin
- ☐ léky proti astmatu
- ☐ léky pro zlepšení duševní kondice (nootropika)
- ☐ léky na odvodnění (diuretika)
- ☐ antibiotika

**Jaká je úroveň hluku v místnosti, kde spíte?**

- ☐ Je to v pořádku.
- ☐ Občas mě nějaký hluk ruší.
- ☐ Místo je výrazně hlučné.
- ☐ Hodně mě ruší partnerovo chrápání.

**Kontrolujete před usnutím, k čemu jste šel/a?**

- ☐ Ne.
- ☐ Jen málokdy.
- ☐ Dost často.
- ☐ Každou chvíli.

**Pokračovat**

**JEDINEČNÝ TEST VAŠEHO SPÁNKU**

[TEST SPÁNKU ZDE](#)