

ОПРОСНИК ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТИПА СУТОЧНОГО РИТМА
Версия для Самоотестирования (MEQ-SA)¹

Фамилия _____ Дата _____

Пожалуйста, для каждого вопроса выберите тот ответ, который характеризует Вас лучше всего за последние несколько недель, и обведите номер выбранного ответа.

1. Примерно в какое время Вы бы вставали, если бы были вольны планировать свой день?

- [5] 5:00 – 6:30
- [4] 6:30 – 7:45
- [3] 7:45 – 9:45
- [2] 9:45 – 11:00
- [1] 11:00 – 12:00

2. Примерно в какое время Вы бы ложились, если бы были вольны планировать свой вечер?

- [5] 20:00 – 21:00
- [4] 21:00 – 22:15
- [3] 22:15 – 0:30
- [2] 0:30 – 1:45
- [1] 1:45 – 3:00

3. Если Вам обычно нужно вставать в определенное время, в какой степени Вам необходим будильник?

- [4] Совсем не нужен
- [3] Не очень нужен
- [2] Нужен в некоторой степени
- [1] Очень нужен

4. Насколько легко Вы встаете утром (если ничто не разбудило Вас раньше обычного времени)?

- [1] Очень трудно
- [2] Немного трудно
- [3] Вполне легко
- [4] Очень легко

¹ MEQ: Morningness-Eveningness Questionnaire.

Некоторые вопросы и варианты ответов адаптированы по сравнению с оригиналом (Horne и Östberg, 1976) к разговорному американскому английскому языку. Непрерывные графические шкалы переделаны на пронумерованные варианты ответов. Подготовлено Terman M, Rifkin JB, Jacobs J, White TM (2001), New York State Psychiatric Institute, 1051 Riverside Drive, Unit 50, New York, NY, 10032. Версия от января 2008 г.

Поддержано грантом НИН МН42931. См. также: автоматизированная версия (AutoMEQ) на www.cet.org.
Перевод на русский: Путилов А.А., Даниленко К.В.; 1988, 2002 гг.; одобрен М. Terman; дооформление для MEQ-SA - февраль 2008 г.

5. Насколько легко Вам соображать в первые полчаса после того, как проснулись утром?

- [1] Очень трудно
- [2] Довольно трудно
- [3] Вполне легко
- [4] Очень легко

6. Насколько голодным Вы себя чувствуете в первые полчаса после пробуждения?

- [1] Совсем не голодным
- [2] Слегка голодным
- [3] Довольно голодным
- [4] Очень голодным

7. Как Вы себя обычно чувствуете в первые полчаса после утреннего пробуждения?

- [1] Совсем неотдохнувшим
- [2] Недостаточно отдохнувшим
- [3] Вполне отдохнувшим
- [4] Хорошо отдохнувшим

8. Если у Вас нет обязательных дел на завтра, в какое время Вы ляжете спать по сравнению с обычным временем?

- [4] Не позже обычного
- [3] Позже, но менее чем на 1 час
- [2] На 1-2 часа позже
- [1] Более чем на 2 часа позже

9. Вы решили заняться физическими упражнениями. Ваш друг предлагает их делать по 1 часу два раза в неделю и считает, что лучшее время для этого - с 7 до 8 часов утра. Учитывая Ваш собственный ритм активности, каким будет Ваше состояние во время занятий?

- [4] Буду в хорошей форме
- [3] Буду в приемлемой форме
- [2] Будет трудно
- [1] Будет очень трудно

10. Примерно в какое время вечером Вы чувствуете усталость и желание лечь спать?

- [5] 20:00 – 21:00
- [4] 21:00 – 22:15
- [3] 22:15 – 0:45
- [2] 0:45 – 2:00
- [1] 2:00 – 3:00

11. Вы бы хотели быть в хорошей форме для выполнения утомительной умственной работы продолжительностью 2 часа. Вы вольны планировать свой день. Какое время из предложенного Вы бы выбрали для данной работы, учитывая лишь Ваш собственный ритм активности?

- [6] 8:00 - 10:00
- [4] 11:00 - 13:00
- [2] 15:00 - 17:00
- [0] 19:00 - 21:00

12. Допустим, Вы легли спать в 11 вечера. Насколько сонными Вы будете к этому времени?

- [0] Совсем не сонным
- [2] Немного сонным
- [3] Довольно сонным
- [5] Очень сонным

13. По какой-то причине Вы легли спать на несколько часов позже обычного. Вам нет необходимости вставать в определенное время. Что из следующего, скорее всего, произойдет?

- [4] Проснусь в обычное время и не усну снова
- [3] Проснусь в обычное время и немного подремлю после
- [2] Проснусь в обычное время и снова усну
- [1] Не проснусь до более позднего времени

14. Ночью Вам придется бодрствовать на дежурстве с 4 до 6 часов утра. При этом у Вас нет обязательных дел на завтра. Какой из предложенных вариантов подойдет Вам больше всего?

- [1] Не буду спать до дежурства
- [2] Немного посплю перед дежурством и высплюсь после
- [3] Хорошо высплюсь перед дежурством и вздремну после
- [4] Буду спать лишь перед дежурством

15. Вам предстоит двухчасовая тяжелая физическая работа. Вы вольны планировать свой день. Какое время из предложенного Вы бы выбрали, учитывая лишь Ваш собственный ритм активности?

- [4] 8:00 - 10:00
- [3] 11:00 - 13:00
- [2] 15:00 - 17:00
- [1] 19:00 - 21:00

16. Вы решили заняться физическими упражнениями. Ваш друг предлагает их делать по 1 часу два раза в неделю и считает, что лучшее время для этого - с 10 до 11 часов вечера. Учитывая Ваш собственный ритм активности, каким будет Ваше состояние во время занятий?

- [1] Буду в хорошей форме
- [2] Буду в приемлемой форме
- [3] Будет трудно
- [4] Будет очень трудно

17. Предположим, Вы можете сами планировать свой рабочий день. Его продолжительность (включая перерывы) - 5 часов. Ваша работа увлекательная и оплачивается по результатам. В какое время Вы бы *начинали* работу?

- [5] 5 часов, начиная с 4:00 - 8:00
- [4] 5 часов, начиная с 8:00 - 9:00
- [3] 5 часов, начиная с 9:00 - 14:00
- [2] 5 часов, начиная с 14:00 - 17:00
- [1] 5 часов, начиная с 17:00 - 4:00

18. Примерно в какое время суток Вы чувствуете себя лучше всего?

- [5] 5:00 – 8:00
- [4] 8:00 – 10:00
- [3] 10:00 – 17:00
- [2] 17:00 – 22:00
- [1] 22:00 – 5:00

19. Известно о делении людей на “утренний” и “вечерний” типы. К какому из следующих типов Вы себя относите?

- [6] Определенно утренний тип
- [4] Скорее утренний, чем вечерний тип
- [2] Скорее вечерний, чем утренний тип
- [0] Определенно вечерний тип

____ суммарный балл по всем 19 вопросам

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ И УЧИТЫВАНИЕ ВАШЕГО УТРЕННЕ-ВЕЧЕРНЕГО БАЛЛА

Опросник содержит 19 вопросов, и каждый включает несколько пронумерованных ответов. Сложите те номера, которые Вы обвели и впишите здесь полученную сумму – это Ваш утренне-вечерний балл:

Суммарный балл может составлять от 16 до 86. Баллы от 41 и ниже означают "вечерний тип". Баллы от 59 и выше означают "утренний тип". Баллы в интервале 42-58 означают "промежуточный тип".

16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
определенно вечерний	умеренно вечерний	промежуточный	умеренно утренний	определенно утренний

Иногда человек сталкивается с трудностями при заполнении опросника. Например, на некоторые из вопросов сложно ответить, если Вы работаете по скользящему графику, если Вы не работаете, или если Ваше время сна необычно позднее. На Ваши ответы могут влиять заболевание или медикаменты, которые вы принимаете. *Если Вы не уверены в Ваших ответах, Вы не должны также быть уверенными в последующих советах.* Один из способов проверить это – посмотреть приблизительное соответствие Вашего утренне-вечернего балла началу и окончанию сна, приведенного ниже:

Балл	16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
Начало сна	2:00-3:00	0:45-2:00	22:45-0:45	21:30-22:45	21:00-21:30
Пробуждение	10:00-11:30	8:30-10:00	6:30-8:30	5:00-6:30	4:00-5:00

Если обычное время начала Вашего сна раньше 9:00 или позже 3:00, или время пробуждения раньше 4:00 или позже 11:30, Вам необходимо проконсультироваться у специалиста по светолечению, чтобы подобрать эффективное лечение.

Мы учитываем утренне-вечерний балл для улучшения антидепрессивного эффекта светолечения. Хотя у большинства людей наблюдается хороший антидепрессивный ответ на светолечение при регулярных утренних сеансах с экспозицией 10 000 люкс от светильника белого света (см. www.cet.org для рекомендаций) в течение 30 минут, зачастую это не максимально возможный ответ. Если Ваши внутренние часы сдвинуты относительно внешнего времени (что косвенно измерено Вашим утренне-вечерним баллом), время светолечения должно быть скорректировано.

Таблица, приведенная ниже, показывает рекомендованное время начала светолечения для широкого диапазона утренне-вечерних баллов. Если Ваш балл находится вне этого диапазона (очень низкий или очень высокий), Вам необходимо проконсультироваться у специалиста по светолечению, чтобы подобрать эффективное лечение.

Утренне-вечерний балл	Время для начала светолечения
23-26	8:15
27-30	8:00
31-34	7:45
35-38	7:30
39-41	7:15
42-45	7:00
46-49	6:45
50-53	6:30
54-57	6:15
58-61	6:00
62-65	5:45
66-68	5:30
69-72	5:15
73-76	5:00

Если Вы обычно спите дольше 7 часов за ночь, Вам будет необходимо просыпаться немного раньше обычного для достижения эффекта - но Вы должны чувствовать себя лучше, идя на это. Некоторые люди компенсируют ранний подъем более ранним отходом ко сну, другие же чувствуют себя хорошо и при укороченном сне. Если Вы обычно спите меньше 7 часов за ночь, Вы сможете оставить Ваше обычное время пробуждения без изменений. Если Вы находите, что просыпаетесь самостоятельно более, чем за 30 минут до времени начала сеанса, Вы должны попробовать сместить сеанс на более позднее время. Избегайте начинать сеансы раньше, чем рекомендовано, но если вдруг проспали, лучше принять сеанс позже, чем пропустить его.

Рекомендованное нами время светолечения для людей вечернего типа – скажем, 8:00 при утренне-вечернем балле 30 – может затруднить приход на работу вовремя, и все же светолечение в более раннее время может быть не на пользу. Однако, как только Вы отметили улучшение при лечении в рекомендованное время, Вы можете начать медленно сдвигать время сеанса светолечения на 15 минут раньше каждый день, давая возможность Вашим внутренним часам синхронизироваться с Вашим желаемым циклом сна-бодрствования и временем работы.

Индивидуальные рекомендации, которые мы здесь даем, основаны на широких клинических исследованиях, проведенных на пациентах с сезонным аффективным расстройством (САР) в Медицинском Центре Колумбийского Университета в Нью-Йорке. У пациентов, принимавших утреннее светолечение слишком поздно, улучшение было только вполовину от того, что наблюдалось у тех, кто принимал его в приблизительно обозначенное время. Эти правила применимы не только к САР, но также помогают в лечении несезонной депрессии, для уменьшения бессонницы в начале ночи и для сокращения избыточного сна утром.

Наши рекомендации служат только *общим руководством* для новых пользователей светолечения. Имеется много индивидуальных факторов, которые могут определять различные режим или дозу (интенсивность, продолжительность) световоздействия. *Любой человек с клинической депрессией должен приступать к светолечению только под руководством врача.*

Литература: Terman M., Terman JS. Световая терапия для сезонной и несезонной депрессии: эффективность, протокол, безопасность и побочные эффекты. CNS Spectrum, 2005;10:647-663. (Загружаема с www.cet.org)

Авторское право © 2008, Центр терапии окружающей средой, www.cet.org, 337 West 20th Street #4M, New York, NY 10011 USA. Все права защищены. Данный материал может быть копирован без разрешения только для персонального использования. Использование или распространение с коммерческой целью запрещено.