

CHESTIONARUL PREFERINȚEI DE DIMINEAȚĂ/SEARĂ
Versiunea de auto-evaluare (MEQ-SA)

Numele: _____

Data: _____

Pentru fiecare întrebare, vă rugăm să selectați răspunsul care vă descrie cel mai bine, încercuind valoarea care indică cel mai bine cum v-ați simțit în ultimele săptămâni.

1. *Aproximativ* la ce oră v-ați trezi dacă ați fi complet liber(ă) să vă planificați ziua?

- [5] 05:00–06:30
- [4] 06:30–07:45
- [3] 07:45–09:45
- [2] 09:45–11:00
- [1] 11:00–12:00

2. *Aproximativ* la ce oră v-ați culca dacă ați fi complet liber(ă) să vă planificați seara?

- [5] 20:00–21:00
- [4] 21:00–22:15
- [3] 22:15–00:30
- [2] 00:30–01:45
- [1] 01:45–03:00

3. Dacă vă treziți de obicei la o oră anume dimineața, în ce măsură depindeți de un ceas deșteptător?

- [4] Deloc
- [3] Puțin
- [2] Oarecum
- [1] Foarte mult

4. Cât de ușor este pentru dumneavoastră să vă treziți dimineața (dacă nu sunteți trezit(ă) pe neașteptate)?

- [1] Foarte dificil
- [2] Oarecum dificil
- [3] Destul de ușor
- [4] Foarte ușor

CHESTIONARUL PREFERINȚEI DE DIMINEAȚĂ/SEARĂ

Pagina 2

5. Cât de alert(ă) vă simțiți de-a lungul primei jumătăți de oră după ce v-ați trezit dimineața?

- [1] Deloc alert(ă)
- [2] Nu foarte alert(ă)
- [3] Destul de alert(ă)
- [4] Foarte alert(ă)

6. Cum este apetitul dumneavoastră în prima jumătate de oră după ce v-ați trezit dimineața?

- [1] Deloc bun
- [2] Nu foarte bun
- [3] Destul de bun
- [4] Foarte bun

7. În prima jumătate de oră după ce v-ați trezit dimineața, cât de obosit(ă) vă simțiți?

- [1] Foarte obosit(ă)
- [2] Destul de obosit(ă)
- [3] Destul de odihnit(ă)
- [4] Foarte odihnit(ă)

8. Dacă nu aveți nici un angajament pentru ziua următoare, la ce oră vă culcați comparativ cu ora dumneavoastră obișnuită de culcare?

- [4] Niciodată sau rareori mai târziu
- [3] Cu mai puțin de oră mai târziu
- [2] Cu una sau două ore mai târziu
- [1] Cu mai mult de două ore mai târziu

9. Ați decis să efectuați niște exerciții fizice. Un amic vă sugerează să faceți aceasta timp de o oră, de două ori pe săptămână, și vă spune că cel mai bine pentru el este între 7 și 8 dimineața. Ținând cont doar de „ceasul dumneavoastră interior”, cum credeți că vă veți descurca?

- [4] Aș fi într-o formă foarte bună
- [3] Aș fi într-o formă satisfăcătoare
- [2] Îmi va fi dificil
- [1] Îmi va fi foarte dificil

CHESTIONARUL PREFERINȚEI DE DIMINEAȚĂ/SEARĂ

Pagina 3

10. *Aproximativ*, la ce oră din seară vă simțiți obosit(ă) și că aveți nevoie de somn?

- [5] 20:00–21:00
- [4] 21:00–22:15
- [3] 22:15–00:45
- [2] 00:45–02:00
- [1] 02:00–03:00

11. Doriți să fiți în formă maximă la un test, despre care știți că vă va solicita mintal și că va dura două ore. Sunteți liber(ă) să vă planificați ziua oricum doriți. Ținând cont doar de „ceasul dumneavoastră interior”, pe care din următoarele patru intervale de testare l-ați alege?

- [6] 08–10
- [4] 11–13
- [2] 15–17
- [0] 19–21

12. Dacă ar fi să vă culcați la orele 23, cât de obosit(ă) v-ați simți?

- [0] Deloc obosit(ă)
- [2] Puțin obosit(ă)
- [3] Destul de obosit(ă)
- [5] Foarte obosit(ă)

13. Din anumite motive, trebuie să vă culcați cu câteva ore mai târziu decât în mod obișnuit, dar nu este nevoie să vă treziți la o anumită oră în dimineața următoare. Care dintre următoarele este cel mai probabil să le faceți?

- [4] Vă treziți la ora obișnuită, iar apoi nu vă culcați înapoi
- [3] Vă treziți la ora obișnuită și moțâiți.
- [2] Vă treziți la ora obișnuită și apoi vă culcați înapoi.
- [1] Vă treziți mai târziu decât în mod obișnuit.

14. Într-o noapte trebuie să rămâneți treaz(ă) între 4 și 6 dimineața pentru a sta de pază. Nu aveți nici un angajament pentru ziua următoare. Care dintre următoarele credeți că vă descrie cel mai bine?

- [1] Categoriec nu mă voi culca până la orele 6.

CHESTIONARUL PREFERINȚEI DE DIMINEAȚĂ/SEARĂ

Pagina 4

- [2] Voi moțai până la 4 și apoi dormi după 6
- [3] Voi dormi până la 4 și apoi moțai după 6
- [4] Voi dormi până la 4 și deloc după.

15. Trebuie să efectuați 2 ore de activitate fizică intensă. Sunteți complet liber(ă) să vă programați ziua. Luând în considerare doar „ceasul dumneavoastră interior”, ce interval orar ați alege?

- [4] 08–10
- [3] 11–13
- [2] 15–17
- [1] 19–21

16. Ați hotărât să efectuați exerciții fizice. Un amic vă sugerează să faceți aceasta între orele 22:00 și 23:00, de două ori pe săptămână. Luând în considerare doar „ceasul dumneavoastră interior”, cum credeți că vă veți descurca?

- [1] Voi fi într-o formă bună
- [2] Voi fi într-o formă destul bună
- [3] Îmi va fi dificil
- [4] Îmi va fi foarte dificil

17. Presupuneți că puteți alege la ce ore să lucrați. Programul de lucru este de 5 ore pe zi, cu tot cu pauze. Slujba dumneavoastră este interesantă și sunteți plătit în funcție de performanță. *Cu aproximație*, ce interval orar veți alege?

- [5] 04–08
- [4] 08–09
- [3] 09–14
- [2] 14–17
- [1] 17–04

18. *Cu aproximație*, la ce ore vă simțiți de obicei în formă maximă?

- [5] 05–08
- [4] 08–10
- [3] 10–17
- [2] 17–22
- [1] 22–05

CHESTIONARUL PREFERINȚEI DE DIMINEAȚĂ/SEARĂ

Pagina 5

19. Auziți undeva despre tipurile de „dimineață” și de „seară”. Căruia dintre tipuri credeți că îi aparțineți?

[6] De dimineață

[4] Mai degrabă de dimineață decât de seară

[2] Mai degrabă de seară decât de dimineață

[0] De seară

_____ **Scorul total pentru cele 19 enunțuri**

CHESTIONARUL PREFERINȚEI DE DIMINEAȚĂ/SEARĂ

Pagina 6

INTERPRETAREA ȘI UTILITATEA SCORULUI DUMNEAVOASTRĂ LA CHESTIONARUL PREFERINȚEI DE DIMINEAȚĂ/SEARĂ

Acest chestionar are 19 enunțuri. Adunați scorurile corespunzătoare fiecărui răspuns încercuit și treceți scorul total în căsuța de mai jos.

Scorul total poate fi între 16 și 86. Un scor mai mic de 41 indică că sunteți „de seară”. Un scor peste 59 arată că sunteți „de dimineață”. Un scor între 42 și 58 arată că sunteți de tip intermediar (indiferent).

16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
Categoric de seară	Moderat de seară	Intermediar	Moderat de dimineață	Categoric de dimineață

Ocazional, puteți avea dificultăți în completarea chestionarului. De exemplu, puteți găsi dificil să răspundeți la unele întrebări dacă lucrați în ture de noapte, sau, dimpotrivă, nu lucrați deloc, sau dacă ora dumneavoastră de culcare este neobișnuit de târzie. Răspunsurile date pot fi influențate de starea dumneavoastră de sănătate sau de medicamente. *Dacă nu sunteți sigur(ă) de răspunsurile date, fiți precaut(ă) în interpretarea sfatului ce urmează.*

Un mod de a vă verifica este urmărind dacă scorul la chestionar se potrivește cu orele de culcare/trezire de mai jos:

Scor	16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
Ora de culcare	02:00-03:00	00:45-02:00	22:45-00:45	21:30-22:45	21:00-21:30
Ora de trezire	10:00-11:30	08:30-10:00	06:30-08:30	05:00-06:30	04:00-05:00

CHESTIONARUL PREFERINȚEI DE DIMINEAȚĂ/SEARĂ

Pagina 7

Dacă adormiți de obicei mai devreme de orele 21 sau mai târziu de 3, sau dacă vă treziți mai devreme de 4 sau mai târziu de 11:30, este recomandabil să cereți sfatul unui clinician pentru un tratament adecvat.

Scorul la chestionar poate fi folosit pentru îmbunătățirea efectului antidepresiv al terapiei prin lumină. Deși majoritatea are nevoie de o sesiune regulată a câte 10.000 lucși cu durata de 30 de minute în cursul dimineții, uneori răspunsul cel mai bun se obține în alte condiții. Scorul la chestionar poate ajuta la ajustarea timpului când are loc expunerea la lumină.

În tabelul următor, puteți vedea ora recomandată de începere a terapiei prin lumină, în funcție de scorul total la chestionar. Dacă scorul obținut de dumneavoastră nu este în tabel, cereți sfatul clinicianului care se ocupă de dumneavoastră.

Scorul total	Ora de începere a terapiei prin lumină
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

Dacă de obicei dormiți mai mult de 7 ore pe noapte, va trebui să vă treziți ceva mai devreme pentru a beneficia de efectul maxim al terapiei, dar în ciuda acestui fapt, ar trebui să vă simțiți mai bine. Unele persoane preferă să se culce mai devreme, în timp ce alții se simt bine și cu un somn mai scurt. Dacă de obicei dormiți mai puțin de 7 ore pe noapte, nu va trebui să vă modificați ora de trezire. În caz că vă treziți cu mai mult de 30 de minute mai devreme decât ora la care trebuie să faceți expunerea, este de preferat să începeți expunerea la mai târziu. Este de evitat să efectuați expunerile mai devreme decât este

recomandat, iar dacă obișnuieți să dormiți și după ce sună ceasul deșteptător, mai degrabă efectuați expunerea la lumină mai târziu decât deloc.

Recomandarea noastră, de exemplu pentru un scor de 30 (tipul „de seară”) ar putea să creeze dificultăți în a ajunge la locul de muncă, dar efectuarea expunerii la lumină mai devreme nu ar fi la fel de eficientă. Dacă ați observat îmbunătățiri după expuneri la ora recomandată, puteți începe expunerea cu 15 minute mai devreme.

Personalizarea ședințelor de terapie prin lumină are la bază datele obținute dintr-o cercetare cu pacienți cunoscuți cu tulburare afectivă sezonieră care s-au prezentat la un spital din New York, SUA. Pacienții care au efectuat ședințele mai târziu decât trebuia au observat doar îmbunătățiri parțiale comparativ cu cei care au efectuat ședințele la orele recomandate. Aceste recomandări nu sunt doar pentru tulburarea sezonieră, ci și pentru tratamentul depresiei nesezoniere, pentru reducerea insomniei de adormire sau pentru reducerea dorinței de a dormi mai mult dimineața.

Recomandările noastre sunt doar *un ghid general* pentru cei care încep să folosească terapia prin lumină. Există o multitudine de factori care pot influența programul de expunere și doza (intensitate, durată). *Orice persoană cu depresie clinică trebuie să efectueze terapie prin lumină doar sub supraveghere medicală.*

Bibliografie: Terman M, Terman JS. Light therapy for seasonal and nonseasonal depression: efficacy, protocol, safety, and side effects. *CNS Spectrums*, 2005;10:647-663. (accesibil online la www.cet.org)

Traducerea în limba română de dr. Bogdan I. Voinescu, Secția Psihiatrie, Spitalul Clinic Județean de Urgență, Cluj-Napoca, Romania.

Copyright © 2008, Center for Environmental Therapeutics, www.cet.org. Toate drepturile rezervate. Acest material poate fi copiat fără permisiune, doar pentru uz personal. Folosirea în scopuri comerciale este interzisă.