

**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**

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

[Pokračovat](#)

[TEST SPÁNKU ZDE](#)