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

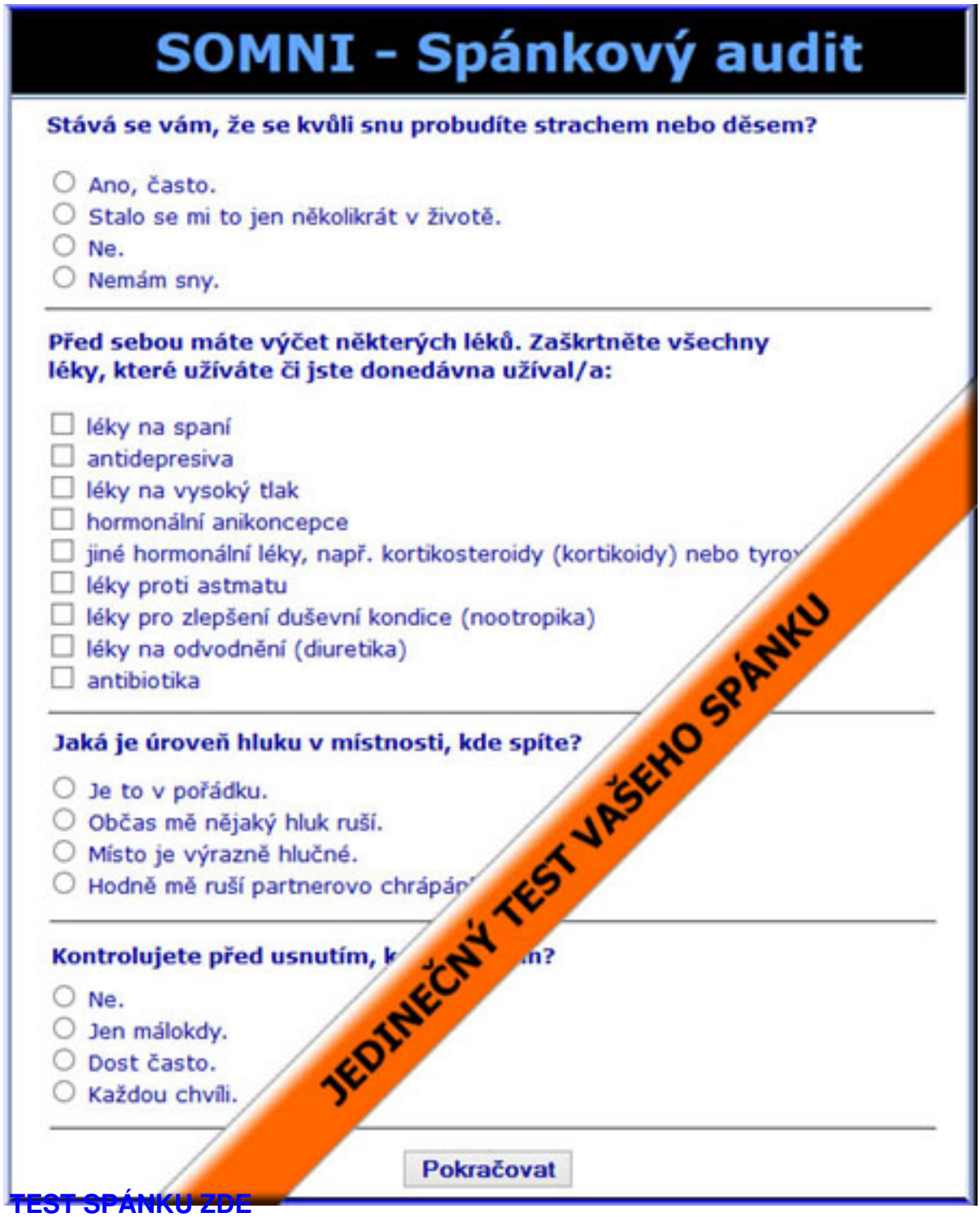
Zapamatujte si název testu (SOMNI) a klikněte následně na SPUSTIT TEST

___
___

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 vyhraďte 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



[TEST SPÁNKU ZDE]