

# Диагностика качества сна

Если вы хотите получить объективную оценку состояния своего сна по научным стандартам, то мы предлагаем вам один из следующих вариантов:

- Заполнить опросник [Питсбургского индекса качества сна \(PSQI\)](#).
- Воспользоваться его адаптированной и упрощенной версией в виде [google таблицы](#).

Также эти опросники можно использовать, если вы страдаете от какого-либо нарушения сна и хотите изучить эффективность той или иной практики, добавки или ритуала лично для вас. В этом случае вы можете пройти тест до начала и после окончания интервенции и сравнить результаты.

---

Revision #5

Created 23 August 2023 13:08:26 by Тимур

Updated 4 January 2024 06:09:38 by Тимур