

## 불면증 체크리스트

- 잠들기까지 30분 이상 걸린다
- 밤에 자주 깨고 다시 잠들기 어렵다
- 원하는 시간보다 2시간 이상 일찍 깬다
- 충분히 잤음에도 상쾌함을 느끼지 못한다
- 낮 시간에 피로감이 심하다
- 집중력이 떨어지고 기억력이 감소했다
- 기분이 우울하거나 짜증이 늘었다

## 수면무호흡증 체크리스트

- 코골이가 심하다
- 수면 중 숨이 멈추는 것을 목격한 사람이 있다
- 아침에 두통이 있다
- 입이 마르거나 목이 아프다
- 충분히 잤음에도 과도한 주간 졸음이 있다
- 집중력이 떨어지고 기억력이 감소했다
- 밤에 자주 화장실에 간다

## 하지불안증후군 체크리스트

- 다리에 불편한 감각이 있어 움직이고 싶은 충동을 느낀다
- 이러한 감각은 휴식이나 비활동 상태에서 시작되거나 악화된다
- 움직이면 증상이 완화된다
- 증상은 저녁이나 밤에 더 심해진다
- 잠들기 어렵거나 수면 유지가 어렵다