

מדד העייפות של אפורת'

מה הסבירות שתחלום בהקיץ או תירדם לחלוטין במצבים הבאים, בניגוד להרגשת עייפות רגילה?

השאלות מתייחסות לדרך החיים הרגילה שלכם לאחרונה. אפילו אם לא ביצעתם חלק מהפעולות לאחרונה, נסו לחשוב איך הפעולה הייתה משפיעה עליכם.

השתמשו בדירוג למטה וסמנו את המספר המתאים לכל סיטואציה.

0- שום סיכוי להירדם. 1-סיכוי קל להירדם.

2- סיכוי סביר להירדם. 3- סיכוי גבוהה להירדם.

סיכוי הירדמות				סיטואציה
3	2	1	0	קריאה בשיבה.
3	2	1	0	צפייה בטלוויזיה.
3	2	1	0	ישיבה ללא תנועה במקום ציבורי (לדוגמא תיאטרון או פגישה).
3	2	1	0	כנוסע ברכב, בנסיעה של לפחות שעה ללא עצירה.
3	2	1	0	נשכב לנוח אחרי הצהריים כשהנסיבות מאפשרות.
3	2	1	0	יושב ומדבר עם אדם אחר.
3	2	1	0	יושב בשקט לאחר ארוחת צהריים ללא אלכוהול.
3	2	1	0	ברכב, כשאשר נעצרים לכמה דקות בפקק.