

Skala Senności Epworth

Z jaką łatwością zapadłbyś w drzemkę lub zasnął w sytuacjach opisanych poniżej?

Dotyczy to codziennych sytuacji życiowych nawet jeżeli nie byłeś/łaś ostatnio podobnej sytuacji spróbuj ją sobie wyobrazić. Użyj podaną niżej skalę do wybrania właściwej odpowiedzi.

0 = **żadna** szansa zdrzemnięcia

2 = **umiarkowana** szansa zdrzemnięcia

1 = **mała** szansa zdrzemnięcia

3 = **duża** szansa zdrzemnięcia

| Sytuacja | Szansa Zdrzemnięcia | | | |
|---|---------------------|---|---|---|
| Siedząc lub czytając | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Oglądając telewizję | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Siedząc biernie w miej scu publicznym, np.: w teatrze lub na zebraniu | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Podczas godzinnej, nieprzerwanej jazdy samochodem jako pasażer | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Po południu, leżąc | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Podczas rozmowy, siedząc | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Siedząc po połuniowym posiłku bez alkoholu | 0 | 1 | 2 | 3 |
| W samochodzie podczas kilkuminutowego postoju | 0 | 1 | 2 | 3 |