

## EPWORTH SLEEPINESS SCALE

### Шкала сонливости Эпворта (Epworth)

**Насколько вероятно то, что вы можете задремать или уснуть в ситуациях, описанных ниже, по сравнению с ощущением обычной усталости?**

Речь идет об обычном вашем состоянии в последнее время. Даже если вы не были в подобных ситуациях в последнее время, то постарайтесь представить себе, как бы эти ситуации повлияли на вас. Используйте эту шкалу и выберите наиболее подходящее число для каждой ситуации.

**0** - никогда бы не заснул/не задремал

**1** - очень небольшая вероятность заснуть или задремать

**2** - вероятно засну или задремлю

**3** - большая вероятность заснуть или задремать

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| Когда сижу и читаю  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Когда смотрю телевизор  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Когда сижу и не производю никаких активных действий в общественном месте (например, в театре, на собрании): | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Когда еду в машине в качестве пассажира в течение часа без остановки  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Когда лежу днем и отдыхаю, если позволяют обстоятельства:   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Когда сижу и с кем-то разговариваю  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Когда спокойно сижу после обеда (без алкоголя):   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| В машине, если она на несколько минут остановилась  | 0 | 1 | 2 | 3 |