

בטורונטו החולים בית של הערנות שאלון
 י/התייחס אנא, השאלון מילוי בזמן. ת/ערני ה/את כמה לקבוע מנסה הזה השאלון
 שאלה כל עבור אחת תשובה בחר אנא. האחרון בשבוע לתחושותיך

במשך השבוע האחרון הרגשתי:	בכלל לא	פחות מ- 1/4 מהזמן	1/2-1/4 מהזמן	3/4-1/2 מהזמן	יותר מ- 3/4 מהזמן	כל זמן שהייתי ער
1. יכול/ה להתרכז						
2. ערנית						
3. רענן/ה						
4. אנרגטי/ת						
5. יכול/ה לחשוב על רעיונות חדשים						
6. ראייה חדה (לדוג' בנהיגה)						
7. יכול/ה להתרכז במשימה						
8. היכולת המנטלית בשיא						
9. צורך במאמץ כדי לשמור על ערנות						
10. בסיטואציה משעממת מחשבותי נדדו						

