

Toronto slimnīcu modrības tests (THAT)

Šie jautājumi palīdz noteikt cik modrs/modra jūtaties. Sniedzot atbildes par to, kā jūtaties, ņemiet vērā pēdējo nedēļu. Izmantojiet skalu, izvēloties vienu atbildi katram jautājumam.

Pēdējās nedēļas laikā es jutos	Pavisam nē	Mazāk kā ¼ no laika	No ¼ līdz ½ no laika	No ½ līdz ¾ no laika	Vairāk, kā ¾ no laika	Visu nomoda laiku
	0	1	2	3	4	5
1 Spējīgs/spējīga koncentrēties						
2 Modrs/modra (uzmanīgs)						
3 Modrs/modra (spirgts)						
4 Enerģisks/enerģiska						
5 Spējīgs/spējīga radīt jaunas idejas						
6 Redze bija skaidra, es pamanīju visas detaļās (piemēram, vadot automašīnu)						
7 Spējīgs/spējīga fokusēties uz esošo uzdevumu						
8 mentālas/ prāta spējas darbojās augstākajā līmenī						
9 Modrības uzturēšanai bija nepieciešamas papildus piepūles						
10 Garlaicīgā situācijā es pamanītu, ka domas „aizklīst”						