

## TESTUL SPITAL TORONTO DE VIGILENTA (THAT)

Acest chestionar încearcă să stabilească cât de alert te simți. În raportarea sentimentul, am dori ca dvs. să luați în considerare săptămâna trecută. Folosiți următoarea scară de a verifica un răspuns pentru fiecare întrebare.

<b>În ultima săptămână am simțit:</b>	<b>De loc</b>	<b>Mai puțin de o ¼ de timp</b>	<b>De la ¼ pana la o ½ de timp</b>	<b>De la ½ pana la ¾ de timp</b>	<b>Mai mult de ¾ de timp</b>	<b>Tot timpul am fost treaz</b>
	0	1	2	3	4	5
1. Capabil de a ma concentra						
2. Alert						
3. Proaspăt						
4. Energetic						
5. Capabil a genera idei noi						
6. Viziunea a fost remarcat de clara in toate detaliile (de exemplu, conducerea masinii)						
7. Able to focus on the task at hand						
8. Facilitățile mentale de operare la nivel de vârf au fost la nivel de varf						
9. A fost nevoie de un efort suplimentar pentru a menține vigilența						
10. Într-o situație plictisitoare, constatez ca mintea imi este racititoare						