

Skala senności Epworth

Wyobraź sobie poniższe sytuacje. Odpowiadając na pytania, odróżnij możliwość drzemki od ogólnego zmęczenia. Określ w skali od 0 do 3 prawdopodobieństwo zapadnięcia w sen w podanych przykładach.

Liczby od 0 do 3 oznaczają następujące prawdopodobieństwo zaśnięcia:

- 0 - Zerowe
- 1 - Małe
- 2 - Średnie
- 3 - Duże

Jakie według Ciebie jest prawdopodobieństwo od 0 do 3, że w poniższych sytuacjach zapadniesz w drzemkę?

- Siedzisz i czytasz: 0 1 2 3
- Oglądasz telewizję: 0 1 2 3
- Siedzisz w miejscu publicznym np. w kinie lub na konferencji: 0 1 2 3
- Jesteś pasażerem w samochodzie, podróż trwa już godzinę: 0 1 2 3
- Odpoczywasz po południu leżąc na kanapie: 0 1 2 3
- Siedzisz i rozmawiasz z inną osobą: 0 1 2 3
- Siedzisz w spokojnym miejscu po obiedzie bez alkoholu: 0 1 2 3
- Kierujesz pojazdem, stoisz już kilka minut w korku lub zatrzymujesz się na czerwonym świetle: 0 1 2 3

Interpretacja wyników:

- Powyżej 14 pkt - nadmierna senność, warto przyjrzeć się bliżej Twoim problemom ze snem!
- Poniżej 10 pkt - brak nadmiernej senności.