



Шкала сонливості Епворта широко використовується в галузі медицини сну як суб'єктивний показник сонливості пацієнта. Тест являє собою список із восьми ситуацій, у яких ви оцінюєте свою схильність до сонливості за шкалою від 0, немає шансів задрімати, до 3, високий шанс задрімати. Складіть значення своїх відповідей, коли закінчите тест. Ваш загальний бал базується на шкалі від 0 до 24. **Шкала оцінює, чи відчуваєте ви надмірну сонливість, яка, можливо, потребує медичної допомоги.**

Наскільки ви сонний?

Наскільки ймовірно, що ви задрімаєте або заснете в наступних ситуаціях? Ви повинні оцінити свої шанси заснути, а не просто відчутти втому. Навіть якщо ви давно не робили щось із переліченого, спробуйте визначити, як кожна ситуація вплинула б на вас. Для кожної ситуації вирішіть, чи матимете ви:

Немає шансів задрімати

0

Помірний шанс задрімати

2

Невеликий шанс задрімати

1

Високий шанс задрімати

3

Запишіть номер, який відповідає вашому вибору, у правій колонці. Підсумуйте свій бал нижче.

Ситуації	Можливість задрімати
Сидіти й читати	<input type="checkbox"/>
Дивитись телевізор	<input type="checkbox"/>
Неактивно сидіти в громадському місці (наприклад, в театрі або на зустрічі)	<input type="checkbox"/>
Пасажиром у машині годину без перерви	<input type="checkbox"/>
Прилягти відпочити вдень, коли це можливо	<input type="checkbox"/>
Сидіти й розмовляти з кимось	<input type="checkbox"/>
Сидіти спокійно після обіду, без вживання алкоголю	<input type="checkbox"/>
У заторі в машині, коли зупинився на декілька хвилин	<input type="checkbox"/>
Загальний бал	<input type="checkbox"/>

Проаналізуйте свій результат

Інтерпретація:

0-7 – Мало ймовірно, що ви надто сонливі.

8-9 – У вас середній обсяг денної сонливості.

10-15 – Ви можете бути надмірно сонними залежно від ситуації. Розгляньте питання щодо звернення до лікаря.

16-24 – Ви надмірно сонливі і вам варто звернутись до лікаря.