**Шкала сонливости Epworth**

**Данный опросник позволяет уточнить особенности дневной сонливости (при ее присутствии) в разных жизненных ситуациях. Если Вы не оказывались в описанных ниже условиях, то Вам необходимо дать предположительный ответ. Пожалуйста, поставьте в графе “Балл” цифру, соответствующую Вашему состоянию.**

**0 - нет сонливости**

**1 - слабая сонливость**

**2 - средняя сонливость**

**3 - сильная сонливость**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ситуации** | **Балл** |
| **Вы испытываете сонливость при чтении** |  |
|  |  |
| **Вы испытываете сонливость при просмотре телевизионных программ** |  |
|  |  |
| **Вы испытываете сонливость в условиях, не требующих активности (на совещании, в театре и т.п.)** |  |
|  |  |
| **Вы испытываете сонливость, находясь в транспорте в качестве пассажира при езде менее 1 часа** |  |
|  |  |
| **Вы испытываете сонливость во второй половине дня во время отдыха (при наличии такой возможности)** |  |
|  |  |
| **Вы испытываете сонливость в транспорте при разговоре с кем-нибудь.** |  |
|  |  |
| **Вы испытываете сонливость после приема пищи (без алкоголя)** |  |
|  |  |
| **Вы испытываете сонливость в условиях автомобильной пробки** |  |
|  |  |
| **Суммарный балл** |  |

**Интерпретация:**

**1-6 баллов – норма**

**7-8 умеренные нарушения**

**Более 9 – выраженные нарушения**