Эпвортская шкала сонливости (Epworth Sleepiness Scale (ESS))

|  |  |
| --- | --- |
| **Ситуация** | **Вероятность задремать или уснуть** |
| **1.**Сидя во время чтения |  |
| **2.**При просмотре телепередач |  |
| **3.**Сидя в общественном месте (кино, театр) |  |
| **4.**В автомобиле в качестве пассажира при движении час или больше |  |
| **5.**Во второй половине дня, лежа отдыхая |  |
| **6.**Во время разговора с кем-нибудь, сидя |  |
| **7.**Сидя спокойно после обеда (без приема алкоголя) |  |
| **8.**При вождении автомобиля в пробке, на светофоре |  |
| **Общая оценка** |  |

**Оценка:**  
**0** - никогда не засыпаю  
**1** - есть некоторые шансы уснуть  
**2** - умеренная вероятность уснуть  
**3** - высокая вероятность уснуть