



# ШКАЛА

## ДНЕВНОЙ СОНЛИВОСТИ

Насколько вероятно то, что вы можете задремать или уснуть в ситуациях, описанных ниже, по сравнению с ощущением обычной усталости? Речь идет об обычном вашем состоянии в последнее время. Даже если вы не были в подобных ситуациях в последнее время, то постарайтесь представить себе, как бы эти ситуации повлияли на вас.

Используйте следующую шкалу для выбора наиболее подходящей цифры для каждой ситуации: 0 — никогда бы не задремал, 1 — есть небольшой шанс задремать, 2 — есть средняя вероятность задремать, 3 — есть высокая вероятность задремать.

Ситуация	Вероятность задремать
Когда сижу и читаю	
Когда смотрю телевизор	
Когда сижу и не производю никаких активных действий в общественном месте (например, в театре, на собрании)	
Когда еду в машине в качестве пассажира в течение часа без перерыва	
Когда лежу днем и отдыхаю, если позволяют обстоятельства	
Когда сижу и с кем-то разговариваю	
Когда спокойно сижу после обеда (без алкоголя)	

### Оценка результатов:

**до 8 баллов** — нет признаков избыточной дневной сонливости.

**от 8 до 12 баллов** — умеренная дневная сонливость. Это уже не норма, но еще не болезнь. Может быть, стоит просто побольше спать?

**от 12 до 17 баллов** — значительная дневная сонливость. Высока вероятность расстройств сна или других заболеваний, сопровождающихся дневной сонливостью. Рекомендуем обратиться к врачу.

**17 баллов и более** — резкая дневная сонливость. Вероятно, имеются серьезные расстройства сна или другие заболевания с сильной дневной сонливостью. Следует обратиться к врачу.

**БЖД**

**ЗДОРОВЫЙ СОН**

> > дополнительные материалы