

## HÃY CHO BIẾT QUÝ VỊ THẤY BUỒN NGỦ RA SAO VÀO BAN NGÀY

Cho biết xác suất quý vị NGỦ GẬT HAY BUỒN NGỦ (không chỉ vì thấy mệt hoặc đừ) trong những trường hợp sau đây? Điều này nhắc tới mức độ buồn ngủ của quý vị trong thời gian gần đây. Ngay cả khi quý vị không thực hiện một vài mục trong số đó vào thời gian gần đây, thì cứ thử tưởng tượng ảnh hưởng của những mục đó đối với mình. Hãy dùng thang đo sau đây để chọn con số thích hợp nhất trong mỗi hoàn cảnh.

### THANG ĐÁNH GIÁ XÁC SUẤT NGỦ GẬT

0 = sẽ không bao giờ ngủ gắt

1 = có chút ít xác suất ngủ gắt

2 = xác suất ngủ gắt ở mức trung bình

3 = xác suất ngủ gắt khá cao

### Hoàn Cảnh

	<u>Xác Suất Ngủ Gật</u>			
Ngồi đọc sách báo	0	1	2	3
Coi tivi	0	1	2	3
Ngồi yên không làm gì ở nơi công cộng ( rạp hát, chỗ họp, phòng học)	0	1	2	3
Là hành khách trên chuyến xe chạy suốt một tiếng đồng hồ không ngừng nghỉ	0	1	2	3
Nằm nghỉ vào buổi xế trưa, khi hoàn cảnh cho phép	0	1	2	3
Ngồi nói chuyện với người khác	0	1	2	3
Ngồi yên sau bữa trưa không uống rượu bia	0	1	2	3
Trong xe hơi, lúc tạm ngừng vài phút chờ tín hiệu giao thông (đang lái)	0	1	2	3