

ДНЕВНИК СНА

ФИО _____

№	Вопросы	Пример	Пон.	Вт.	Ср.	Чет.	Пят.	Сб.	Воскр.
1	Вчера я спал (-а) днем с ____ до ____ (запишите часы дневного сна)	<i>13:50–14:30</i>							
1а	Вчера я лежал (-а) днем с ____ до ____ (запишите часы дневного отдыха)	<i>13:10–13:50</i>							
2	Вчера я принял (-а) ____ мг лекарств и/или ____ мл алкоголя, чтобы заснуть	<i>Валокордин- Доксиламин® 5 мг</i>							
3	Прошлой ночью я выключил (-ла) свет и лег спать в ____ ч	<i>23:15</i>							
4	После того, как я выключил (-а) свет, я уснул (-а) через ____ мин	<i>40 мин</i>							
5	Ночью я просыпался (-лась) ____ раз (запишите количество пробуждений)	<i>3</i>							
6	Проснувшись ночью, я не мог (-ла) заснуть ____ мин (запишите продолжительность каждого пробуждения)	<i>10 5 45</i>							
7	Сегодня утром я проснулся (-лась) в ____ ч (запишите время	<i>6:15</i>							

№	Вопросы	Пример	Пон.	Вт.	Ср.	Чет.	Пят.	Сб.	Воскр.
	пробуждения)								
8	Сегодня утром я встал (-а) с постели в ____ ч (запишите время подъема)	6:40							
9	Когда я проснулся (-ась) утром, я чувствовал (-а) себя _____ [1 – очень уставшим (-ей), 5 – бодрым (-ой) и отдохнувшим (-ей)]	2							
10	В целом качество моего сна за прошлую ночь было _____ (в баллах от 1 до 5, где 1 – очень плохое, 5 – отличное)	3							