



## DZIENNIK SNU

Imię i nazwisko: .....

Instrukcja: *Dziennik snu umożliwia ocenę parametrów snu oraz czynników wpływających na sen. Każdego dnia przeznacz rano kilka minut na wypełnienie jednej z kolumn dziennika. Takie wartości, jak czas zasypiania czy czas nocnych przebudzeni oceniaj subiektywnie (nie patrz w nocy na zegarek)*

DATA.....

	DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7
1. O której godzinie wstałeś dziś rano z łóżka? (wpisz godzinę wstania, a nie obudzenia się . Jeśli obudziłeś się znacznie wcześniej niż wstałeś, dodatkowo wpisz ile mogło trwać to poranne leżenie w łóżku bez snu)							
2. O której godzinie położyłeś się wczoraj spać?							
3. Jak długo zasypiałeś? (jak Ci się wydaje ile to mogło trwać?)							
4. Ile razy budziłeś się w nocy? (wpisz tylko te przebudzenia, które były dla Ciebie kłopotliwe i trwały > 15min.)							
5. Jak długo w sumie mogły trwać te przebudzenia?							
<b>HIGIENIA SNU</b>							
1. Drzemki poprzedniego dnia (pora i czas trwania)							
2. Ilość kawy poprzedniego dnia oraz czas wypicia ostatniej kawy (lub inne sub. z kofeiną)							
3. Wysilek fizyczny poprzedniego dnia (pora i rodzaj aktywności)							
4. Ilość alkoholu spożytego ostatniego wieczoru							
5. Zastosowane środki nasenne lub inne leki wpływające na sen (rodzaj i dawka)							
6. Inne czynniki, które poprzedniego dnia mogły wpłynąć na sen (np. stres)							
<b>SAMOPOCZUCIE</b>							
1. Sen ostatniej nocy był pokrzepiający (ocień na skali 1-5, gdzie 1 oznacza „ani trochę”, a 5 „bardzo”)							
2. Dziś rano czułem się (ocień na skali 1-5, gdzie 1 oznacza „bardzo źle”, a 5 „bardzo dobrze”)							
3. Wczoraj w ciągu dnia czułem się (ocień na skali 1-5, gdzie 1 oznacza „bardzo źle”, a 5 „bardzo dobrze”)							

PODSUMOWANIE: Średni czas w łóżku..... Średni czas snu..... Wydajność snu..... Ramy snu w nast. tygodniu.....