

## Дневник сна пациента

Заполняется утром							
дата	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Я лег спать вечером (время)							
Я проснулся утром (время)							
<b>Вечером я заснул</b>							
— Быстро							
— В течение некоторого времени							
— С трудом							
<b>Я просыпался ночью</b>							
— Количество раз							
— Время без сна (мин)							
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)							
Факторы, ухудшавшие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т.д.)							
<b>Когда я проснулся, я чувствовал себя:</b>							
— выспавшимся							
— немного отдохнувшим							
— уставшим							
Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)							

Заполняется вечером							
дата	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
<b>Я употреблял напитки, содержащие кофеин</b>							
Утро/день/вечер							
количество							
Физические упражнения							
Прием медикаментов							
Дневной сон (если да, указать длительность)							
Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)							
<b>Настроение в течение дня</b>							
Очень хорошее							
Хорошее							
Плохое							
Очень плохое							
<b>За 2-3 часа до сна</b>							
– употреблял напитки, содержащие кофеин							
– плотная пища							
– алкоголь							
Занятия за час до сна (важна, чтение, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)							