**ДНЕВНИК СНА**

**Неделя 0 (оценка исходных параметров сна)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День недели**  **Дата** | **Пн** | **Вт** | **Ср** | **Чт** | **Пт** | **Сб** | **Вс** | **Σ (сумма)** | **Σ/7** |
| **1** | Сколько сигарет Вы выкурили вчера?  Курили ли вы менее чем за 3 часа до отхода ко сну? |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | Употребляли ли Вы вчера алкоголь?  Если «да», то употребляли ли Вы алкоголь менее чем за 3 часа до отхода ко сну? |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | Употребляли ли Вы вчера кофеинсодержащие продукты?  Если «да», то употребляли ли Вы их менее чем за 6 часов до отхода ко сну? |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Был ли у Вас вчера дневной сон/дремота?  Если «да», то сколько раз, во сколько и суммарная продолжительность в мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Оцените свое состояние днем по шкале от 0 (ужасно) до 10 (великолепно). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | Употребляли Вы снотворные средства вечером, чтобы уснуть? Если «да», то укажите их название, дозу и время приема. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | Во сколько Вы отправились в постель (ЧЧ:ММ)?  Время зафиксируйте по часам. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | Во сколько Вы выключили свет и стали пытаться заснуть (ЧЧ:ММ)?  Время зафиксируйте по часам. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | Сколько Вам понадобилось времени, чтобы заснуть (в мин.)?  Ориентируйтесь на свои внутренние ощущения, а не на часы! |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | Сколько раз Вы просыпались ночью? Укажите (в минутах) суммарную продолжительность ночных пробуждений. Ориентируйтесь на свои внутренние ощущения, а не на часы! |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | Во сколько утром Вы проснулись (ЧЧ:ММ)?  Время зафиксируйте по часам (если не планировали спать дальше) или по ощущениям (если планировали поспать еще). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** | Во сколько утром Вы покинули постель (ЧЧ:ММ)?  Время зафиксируйте по часам. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** | Оцените качество сна этой ночью по шкале от 0 (ужасно) до 10 (великолепно). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** | Сколько Вы спали сегодня ночью (в мин.)  Ориентируйтесь на свои внутренние ощущения, не пытайтесь высчитать! |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | Время нахождения в постели: количество времени в минутах от пункта 7 до пункта 12. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Коэффициент эффективности сна =** | Общее время сна (в мин., среднее за неделю) **пункт 14** | Х 100% = | **%** |
| Общее время нахождения в постели (в мин., среднее за неделю) **пункт 15** |

***Сокращения (примеры):*** вопрос 1 – 10/+ (10 сигарет в день/да); вв.2,3 – +/- (да/нет); в.4 – 1/14:00/20 (1 дневной сон в 14:00 на 20 минут). Средние значения рассчитайте для вопросов 4,5,9,10,13,14,15. На вопрос 6 требуется развернутый ответ, можно делать записи на отдельном листе бумаги (или обороте). Заполняйте дневник сна утром, в первые полчаса после того, как вы покинули постель.