

## DZIENNIK SNU

Instrukcja: Każdego dnia rano przeznacz kilka minut na wypełnienie jednej z kolumn dziennika. Oceń w niej minioną noc oraz miniony dzień.

Takie wartości, jak czas zasypiania, czas nocnych przebudzeń czy czas porannego leżenia w łóżku bez snu, oszacuj subiektywnie (nie patrz w nocy na zegarek).

<b>DZIEŃ TYGODNIA</b>							
<b>DATA</b>							

### PARAMETRY SNU minionej nocy

1. O której godzinie położyłeś się wieczoraj do łóżka?							
2. Ile czasu upłynęło zanim zgasiłś światło/położyłeś się spać?							
3. Jak długo zasypiałeś? Jak Ci się wydaje, ile to mogło trwać?							
4. Ile razy budziłeś się w nocy i miałeś problem z ponownym zaśnięciem?							
5. Jak długo w sumie mogły trwać te przebudzenia?							
6. Ile czasu mogło upłynąć od Twojego obudzenia się dziś rano do wstania z łóżka?							
7. O której godzinie wstałeś dziś rano z łóżka? Wpisz godzinę wstania, nie obudzenia się.							

### HIGIENA SNU poprzedniego dnia

1. Drzemki w ciągu dnia (wpisz, o której to było godzinie i ile trwała drzemka)							
2. Ilość kawy poprzedniego dnia (lub innych substancji z kofeiną)							
3. Wysiłek fizyczny poprzedniego dnia (pora i rodzaj aktywności, np. godz. 14.00 - spacer, basen)							
4. Ilość alkoholu spożytego ostatniego wieczoru							
5. Zastosowane środki nasenne lub inne leki wpływające na sen (rodzaj i dawka)							

### SAMOPOCZUCIE (ocień w skali 1-5, gdzie 1 oznacza - bardzo złe, a 5 - bardzo dobre)

1. Jakość mojego snu minionej nocy (skala 1-5)							
2. Moje samopoczucie dziś rano (skala 1-5)							
3. Moje samopoczucie wieczoraj w ciągu dnia (skala 1-5)							

