

ПРОГРАММЫ ЗДОРОВОГО СНА ДОКТОРА БУЗУНОВА

Дневник сна для самоконтроля

Заполняйте этот дневник каждое утро примерно через 15 минут после того, как встанете с постели. Время можете указывать приблизительно, абсолютная точность цифр не нужна. Важно ваше мнение о том, как вы спали.

День недели	Пон	Втор	Сред	Четв	Пятн	Субб	Воскр
Дата (день/месяц)							
Спали ли вы вчера днем? Если да, то укажите длительность сна в минутах.							
Занимались ли Вы вчера спортом/физическими упражнениями?							
Принимали ли Вы вчера алкоголь? (что, доза)							
Сколько выкурили сигарет?							
Принимали ли вы Мелаксен перед сном? (в первые 2 недели программы).							
В котором часу вы легли в постель и решили заснуть?							
Сколько времени в минутах потребовалось вам, чтобы заснуть?							
Сколько раз вы просыпались в течение ночи?							
Сколько времени (в минутах) вы провели без сна в течение ночи (не считая времени, которое потребовалось, чтобы заснуть вечером)?							
Когда вы окончательно проснулись сегодня утром?							
В котором часу вы встали сегодня утром с постели?							
Сколько часов вы спали сегодня ночью?							
Оцените качество своего сна сегодня ночью по сравнению со средним уровнем прошлого месяца до начала программы (выберите один из 5 пунктов в перечне внизу слева)							
Принес ли вам сон ощущение отдыха и свежести (выберите один из 5 пунктов в перечне внизу справа)							

1. Гораздо хуже
2. Немного хуже
3. Как обычно
4. Несколько лучше
5. Гораздо лучше

1. Совсем нет - как будто бы и не спал вообще
2. Лишь немного отдохнул
3. Отдохнул более или менее удовлетворительно
4. Отдохнул достаточно хорошо
4. Спал очень хорошо, чувствую себя свежим и полностью отдохнувшим