

Диагностика бессонницы

Дневник сна и подготовки
к консультации



ЦентрМаг

МОЙ СОН

Диагностика бессонницы

14 дней наблюдений, чтобы собрать
важные детали о сне и самочувствии.

Имя

Период: с ____ / ____ / ____ по ____ / ____ / ____

Для взрослых. Записи помогают подготовиться к консультации;
диагноз устанавливает врач.

Как вести дневник

Несколько минут утром и вечером. Приблизительных оценок достаточно.

01 Утром — о прошедшей ночи

Заполняйте левую страницу после подъёма. Ночью не нужно следить за часами ради записи.

02 Вечером — о прошедшем дне

На правой странице отметьте дневной сон, напитки, нагрузки, лекарства и самочувствие.

03 Через неделю — общая картина

Перенесите записи в недельную сводку. Пропущенное оставляйте пустым; отсутствие события обозначайте нулём.

Оценки от 0 до 4 служат только для сравнения ваших дней. Это не диагностический тест и не основание менять лечение.

С чего я начинаю

Заполните один раз, до первой записи о сне.

- ☐ Трудно заснуть
- ☐ Просыпаюсь среди ночи и долго не засыпаю
- ☐ Просыпаюсь раньше желаемого
- ☐ Сон не даёт ощущения восстановления

Когда начались трудности? Что тогда изменилось?

Сколько ночей в неделю это происходит?

Как сон влияет на работу, настроение и повседневные дела?

Мой привычный ритм

Рабочие и свободные дни могут заметно различаться.

Обычно	Рабочий день	Выходной
Ложусь в постель		
Встаю с постели		
Дневной сон: когда / минут		

- ☐ Работаю по сменам / ночью
- ☐ Режим зависит от ухода за близкими
- ☐ Бывают перелёты или смена часовых поясов

Свет, шум, температура, экран: что замечаю?

Другие особенности: _____

Что сообщить врачу

Отметьте наблюдения, даже если они кажутся не связанными со сном.

- ☐ Громкий храп, замеченные остановки дыхания
- ☐ Пробуждения с нехваткой воздуха
- ☐ Неприятные ощущения в ногах вечером, желание двигаться
- ☐ Непроизвольное засыпание днём
- ☐ Боль, изжога, частые походы в туалет
- ☐ Выраженная тревога или изменения настроения

Заболевания, недавние изменения здоровья, другие симптомы

Если сонливость мешает безопасно вести машину или работать с механизмами, прекратите это занятие и обратитесь за медицинской помощью.

Лекарства и добавки

Запишите все средства, включая безрецептурные, и время приёма.

№	Название	Доза	Время
1			
2			
3			
4			
5			

Что изменилось недавно? Какие эффекты я заметил(а)?

Дозировки и отмену препаратов согласуйте с врачом.

Как оценивать сон

Можно заполнять только записи; расчёты пригодятся на консультации.

Время записывайте в формате 24 часов, длительность — в минутах.
Дата ночи: от вечера одного дня до утра следующего.

Общее время сна

Интервал от попытки заснуть до окончательного пробуждения минус время засыпания и бодрствование среди ночи. Ночные выходы из постели входят в бодрствование.

Время в постели и эффективность сна

Время в постели: от укладывания до утреннего подъёма.
Эффективность: общее время сна / время в постели × 100%. Не используйте процент как диагноз или цель.

Пример: попытка заснуть 23:30, пробуждение 07:00; засыпание 30 мин, бодрствование 40 мин. Сон: $450 - 30 - 40 = 380$ мин (6 ч 20 мин).

Ночь 01

С ____ / ____ на ____ / ____ • Утренняя запись

Ход ночи	Время / длительность
Легли в постель	____ : ____
Начали пытаться заснуть	____ : ____
Засыпали примерно	____ мин
Пробуждений среди ночи	____ раз
Бодрствовали среди ночи, всего	____ мин
Окончательно проснулись	____ : ____
Встали с постели	____ : ____

Сон за ночь, примерно: ____ ч ____ мин

Как я оцениваю качество этой ночи

0

1

2

3

4

0 — очень плохо
4 — очень хорошо

Что мешало или помогало? Короткая заметка

День 01

Дата ____ / ____ • День после описанной слева ночи

Фактор	Что, сколько и когда
Дневной сон / дремота	Начало ____ Длительность ____
Кофеин: кофе, чай и др.	Количество ____ Последний ____
Алкоголь / никотин	Количество ____ Время ____
Движение / дневной свет	Занятие ____ Время ____
Лекарства / добавки	№ из списка ____ Время ____

Непроизвольно задремал(а): да / нет

Насколько хотелось спать днём

0

1

2

3

4

0 — не хотелось
4 — с трудом бодрствую

Напряжение перед сном: 0 1 2 3 4

0 — нет напряжения; 4 — очень сильное. Обведите число.

Важные события дня / вечерний ритуал

Неделя 1: сводка

Перенесите оценки из дневника. Расчёты — по желанию.

День	Сон, мин	Засыпание, мин	Бодрств., мин	Качество 0-4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Среднее время сна: ____ мин (сумма / число записей)

Заполнено ночей: ____ из 7. Бодрствование в таблице — среди ночи, после первого засыпания.

Ночей, которые я считаю трудными: ____ из ____ записанных.

Что я замечаю

Итоги первой недели. Совпадение ещё не означает причину.

В какие дни сон и самочувствие были лучше?

Что совпадало с более трудными ночами?

Что хочется обсудить или уточнить?

Две недели рядом

Сравните только те показатели, для которых есть записи.

Показатель	Неделя 1	Неделя 2
Заполнено ночей		
Средний сон за ночь, мин		
Среднее засыпание, мин		
Среднее бодрствование ночью, мин		
Дней с непроизвольной дремотой		

Среднее = сумма значений / число заполненных записей.
Пропуски не считайте нулевыми значениями.

Какие изменения действительно заметны в моей жизни?

На консультацию

Возьмите дневник и список принимаемых средств.

Моя главная трудность и сколько времени она продолжается

Чего я жду от помощи?

Вопросы, которые можно задать

- ☐ Нужно ли обследование на другие нарушения сна?
- ☐ Подойдёт ли мне когнитивно-поведенческая терапия бессонницы (КПТ-I) и где её можно пройти?

Мой вопрос

Согласованный план

Заполняется по итогам консультации.

Специалист / дата консультации

Что пробую до следующей встречи?

Как пойму, что становится лучше?

Дата следующей встречи / что принести

Важные изменения

Фиксируйте события, которые помогут понять динамику сна.

Дата	Что изменилось	Что заметил(а)

Если специалист назначил лечение, отмечайте изменения и самочувствие. Не меняйте самостоятельно схему по одной неудачной ночи.

Заметки

Здесь можно записать то, для чего не хватило места.

ЦентрМат

Что важно сохранить

Наблюдения, к которым хочется вернуться.

Что я узнал(а) о своём сне?

Что оказалось полезным?

Мой следующий шаг

ДИАГНОСТИКА БЕССОНИЦЫ

Замечать детали. Понимать свой сон.

Время сна и пробуждений

Дневные привычки и самочувствие

Итоги двух недель

Вопросы для консультации

ЦентрМаг

Наблюдения — первый шаг
к разговору о качестве сна.

