Купить Дневник сна и вечерних переживаний. Ночь без прокрутки

ДНЕВНИК СНА И ВЕЧЕРНИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Ночь без прокрутки

Оставить мысли на бумаге. Дать ночи место.

ЦентрМаг

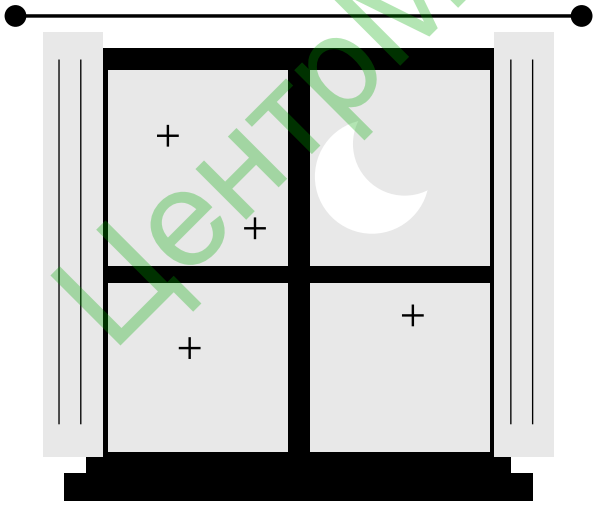


ВЕЧЕР — ДЛЯ ЗАПИСИ. НОЧЬ — ДЛЯ ОТДЫХА.

ЦентрМаг

Ночь без прокрутки

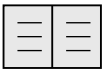
Наблюдения за сном и место для вечерних мыслей



ЦентрМаг

ИМЯ / ПЕРИОД

Вечером и утром



ВЕЧЕР / ЗАВЕРШИТЬ ДЕНЬ

Заполните левую страницу в удобное время до сна, лучше вне постели. Назовите переживание и один доступный шаг. Не нужно разбирать каждую мысль.

ЦентрМаг

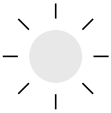
УТРО / ЗАМЕТИТЬ, КАК ПРОШЛА НОЧЬ

Правую страницу заполните после подъёма. Время и длительность оценивайте приблизительно, по памяти. Ради дневника не нужно следить за часами ночью.

ОБЗОР / УВИДЕТЬ ОБЩУЮ КАРТИНУ

После семи ночей — обзор. Всего 28 разворотов. Даты свободные, пропуски допустимы. Дневник не оценивает вас и не обещает идеальный сон.

С чего я начинаю



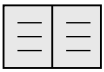
ОБЫЧНОЕ ВРЕМЯ СНА / ПОДЪЁМА / СМЕНЫ И ПОЕЗДКИ

ЧТО СЕЙЧАС МЕШАЕТ НОЧНОМУ ОТДЫХУ

КАК СОН ВЛИЯЕТ НА МОЙ ДЕНЬ / ЧТО ХОЧУ ОБСУДИТЬ

ЦентрМаг

Не всё нужно решить сегодня



Если мысли возвращаются к делам и возможным трудностям, выделите немного времени вечером, до укладывания. Запись может закончиться конкретным планом или признанием: сейчас решения нет.

ЦентрМаг

МОЁ УДОБНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАПИСИ

ТРИ КОРОТКИХ ВОПРОСА

Что меня занимает?
Есть ли доступное действие?
Когда я к этому вернусь?

Не требуется убедить себя, что всё обязательно будет хорошо.

Мягкий переход ко сну

ПРИВЫЧНЫЙ РИТМ

По возможности сохраняйте регулярное время подъёма и ложитесь, когда чувствуете сонливость. Отметьте особенности сменной работы, если они есть.

ПОДХОДЯЩАЯ ОБСТАНОВКА

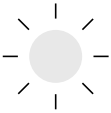
Заметьте свет, шум, температуру и удобство постели. Перед сном можно выбрать спокойное занятие — например, чтение или тихую музыку.

ЦентрМаг

ЕСЛИ СОН НЕ ПРИХОДИТ

Не нужно заставлять себя заснуть. Если долго лежать неприятно, можно ненадолго встать, заняться спокойным делом и вернуться, когда появится сонливость.

Что важно отметить



Дневной сон, кофеин, алкоголь, никотин, активность и принимаемые средства могут быть важны для разговора о сне. Записывайте время и количество, если это относится к вашему дню.

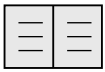
ЦентрМаг

ПРЕПАРАТЫ / ДОБАВКИ / ДОЗА / ОБЫЧНОЕ ВРЕМЯ

ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА / УСЛОВИЯ СНА

Не меняйте назначенное лечение самостоятельно по записям.

Когда стоит обратиться за помощью



Если трудности со сном сохраняются, мешают обычной жизни или изменения привычек не помогают, обсудите это с врачом. Возьмите дневник на приём.

При выраженной сонливости не садитесь за руль. Сообщите врачу о засыпании днём помимо желания и о замеченных остановках дыхания во сне.

Дневник не ставит диагноз и не заменяет лечение. Если записи усиливают контроль сна и тревогу, сделайте паузу и обсудите подход со специалистом.

ЦентрМаг

К КОМУ МОГУ ОБРАТИТЬСЯ / КОНТАКТ

Оставляю день на бумаге



Вечерняя дата _____ Время записи _____

МЫСЛЬ / ПЕРЕЖИВАНИЕ, КОТОРОЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ

ОДИН ДОСТУПНЫЙ ШАГ

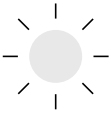
КОГДА ВЕРНУСЬ К ЭТОМУ

ЦентрМаг

ЧЕМ ЗАВЕРШУ ДЕНЬ / ЧТО МОГУ ОСТАВИТЬ ДО ЗАВТРА

Сейчас: спокойно / напряжённо / другое _____

Как прошла ночь



Утренняя дата _____ Оценки приблизительные.

Сон и пробуждения	**Моя запись**
Лёг / легла в постель: время	
Начал(а) пытаться уснуть: время	
Засыпание заняло примерно: минуты	
Пробуждения: число / всего минут	
Окончательно проснулся(ась): время	
Встал(а) с постели: время	
Всего сна примерно: часы / минуты	

ЦентрМаг

Качество сна: плохое / среднее / хорошее / своё _____

Утром: бодро / немного сонно / очень сонно

КОНТЕКСТ ВЧЕРА: ДРЕМОТА / КОФЕИН / СРЕДСТВА / ВРЕМЯ

Необычное: шум, боль, стресс, другое _____

Семь ночей рядом

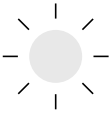


Утренняя дата	Попытка уснуть	Подъём	Сон примерно	Качество словами

ЦентрМаг

Перенесите только доступные оценки. Пропуск — не ошибка.

Сон и дневное состояние



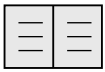
Можно дополнять в течение недели, коротко к концу дня.

Дата	Сонливость днём	Влияние на дела / дремота и время

ЦентрМаг

Усталость и желание заснуть могут ощущаться по-разному.

Какие мысли повторялись



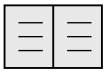
ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ТЕМЫ / ЧТО УДАЛОСЬ ОТЛОЖИТЬ

КАКИЕ ДЕЛА ПОЛУЧИЛИ КОНКРЕТНЫЙ ПЛАН

ЧТО ПОМОГАЛО ЗАВЕРШИТЬ ВЕЧЕР

ЦентрМаг

Один спокойный следующий шаг



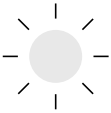
ЧТО Я ЗАМЕТИЛ(А) В РЕЖИМЕ И САМОЧУВСТВИИ

ОДНО ПОСИЛЬНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ / КОГДА ПОПРОБУЮ

ЧТО ХОЧУ УТОЧНИТЬ / КАКАЯ ПОМОЩЬ НУЖНА

ЦентрМаг

Мой ритм за время записей



ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ / ЧТО ОСТАЛОСЬ ПРЕЖНИМ

КАК СОН ОТРАЖАЛСЯ НА ДНЕ

КАКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ ХОЧУ СОХРАНИТЬ

ЦентрМаг

Что помогает поставить точку



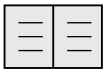
СПОКОЙНЫЕ ЗАНЯТИЯ, КОТОРЫЕ МНЕ ПОДХОДЯТ

КАК Я ПЕРЕНОШУ ДЕЛА НА ЗАВТРА

ЧТО МОЖНО УПРОСТИТЬ В ВЕЧЕРНЕМ РЕЖИМЕ

ЦентрМаг

Что рассказать врачу



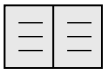
КАК ДАВНО / КАК ЧАСТО / ЧТО ИМЕННО МЕШАЕТ СПАТЬ

ДНЕВНАЯ СОНЛИВОСТЬ / ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ

ЧТО ПРОБОВАЛ(А) / ПРЕПАРАТЫ / ВОПРОСЫ

ЦентрМаг

План и рекомендации



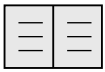
Дата _____ Специалист _____

Что согласовано	Когда / как долго	Следующий контакт

ЦентрМаг

ЧТО ЕЩЁ НУЖНО УТОЧНИТЬ

Можно оставить здесь



ЦентрМаг

ЦентрМаг

Не каждой мысли нужен ответ этой ночью.

Для дел будет завтра.
Для записи есть эта тетрадь.

ЦентрМаг



НОЧЬ БЕЗ ПРОКРУТКИ