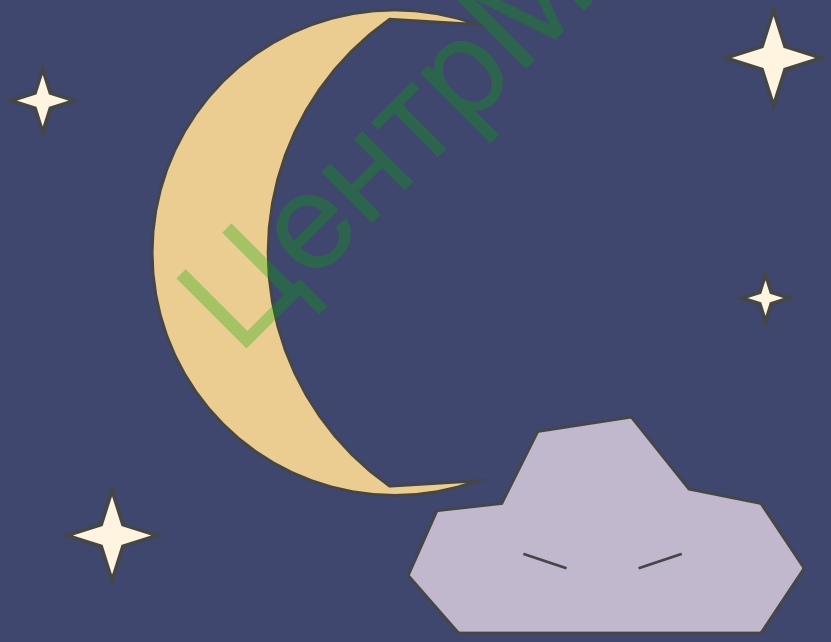
Купить Дневник сна. Ночь за ночью

ДНЕВНИК СНА

Ночь за ночью

Как прошла ночь. Как началось утро.



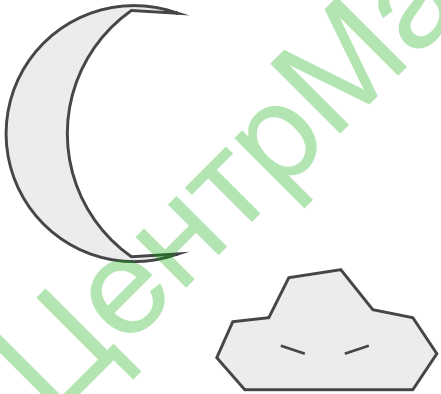
ЦентрМаг

ЗАМЕЧАТЬ • ЗАПИСЫВАТЬ • ПОНИМАТЬ

ЦентрМаг

Ночь за ночью

Дневник сна



ЦентрМаг

Имя / период ведения

Что я хочу узнать о своём сне



Записывать без спешки

35 ночей. Пять недель наблюдений.

---

01 / Утром — по памяти

Заполните запись после подъёма. Примерных значений достаточно: не нужно специально смотреть на часы ночью. Если не помните — поставьте знак вопроса.

02 / Разные моменты — разные поля

Время, когда легли, может отличаться от начала попытки уснуть. Последнее пробуждение — от времени, когда встали с постели.

03 / Наблюдения, а не диагноз

Записывайте и обычные, и необычные ночи. Совпадения помогают сформулировать вопросы, но не доказывают причину. При необходимости покажите дневник специалисту.

ЦентрМаг

Пять недель сна

Один разворот — один основной период сна.

Неделя	Ночи	Страницы	Итоги
1	1–7	8–21	78
2	8–14	22–35	79
3	15–21	36–49	80
4	22–28	50–63	81
5	29–35	64–77	82

ЦентрМаг

4–7: условные обозначения и личные ориентиры. 78–82: итоги каждой недели. 83: вопросы специалисту. 84: дополнительные записи.

Как понимать поля

Используйте 24-часовой формат времени: например, 23:40.

Пробуждения

Считайте пробуждения после первого засыпания и до окончательного пробуждения. Отдельно оцените, сколько минут в сумме бодрствовали в это время.

Время засыпания

Можно указать приблизительное время и длительность засыпания. Если одно из значений не удаётся оценить, оставьте его неизвестным.

Самочувствие

Шкалы 1–5 описывают ваши ощущения. Качество сна: 1 — очень плохое, 5 — очень хорошее. Бодрость утром: 1 — совсем нет, 5 — очень высокая.

ЦентрМаг



Мой обычный режим

Заполните по впечатлению — точность до минуты не нужна.

Когда обычно ложусь / встаю в рабочие дни

Как меняется режим в выходные или при сменах

Как часто сплю днём / примерно сколько

Что сейчас беспокоит в моём сне

ЦентрМаг

Что учитывать

Записывайте факты, не меняя назначения самостоятельно.

Лекарства и добавки: название / режим / время

Обстоятельства: смены, уход за близкими, поездки

Условия в спальне: свет / шум / температура

Другие важные для меня обстоятельства

ЦентрМаг



Что хочу заметить

Не требуется добиваться «идеальных» показателей.

Главные вопросы о моём сне

Что помогает спокойно закончить день

Что хочу обсудить со специалистом

Когда и где мне удобно делать утреннюю запись

ЦентрМаг



От вечера до утра

Период сна: с _____ на _____

Что отмечаю	Моя оценка
Лёг / легла в постель	
Начал(а) пытаться уснуть	
Засыпание: примерно, минут	
Примерно заснул(а), время	
Пробуждения: количество	
Бодрствование ночью: всего минут	
Окончательно проснулся / проснулась	
Встал(а) с постели	

Что помню о пробуждениях / что мешало

Если пробуждений не было, запишите 0. Неизвестное отметьте «?».

ЦентрМаг



Утро и обстоятельства

Дата утренней записи: _____

Качество сна (1–5): ____ Бодрость утром (1–5): ____

Утром чувствую себя: _____

Дневной сон до этой ночи: когда / сколько

Кофеин / алкоголь / никотин: что, сколько, когда

Лекарства / добавки: название, доза, время

Нагрузка / стресс / условия / другие наблюдения

ЦентрМаг



Что повторялось

Ночи 1–7: наблюдения без самодиагностики.

Как менялось время сна и подъёма

Когда сон и утреннее самочувствие были лучше

Какие обстоятельства хочу отметить

Вопрос на следующую неделю / специалисту

ЦентрМаг



Обсудить сон

Дата / специалист: _____

Что беспокоит / как давно / как влияет на день

Что заметил(а) в записях

Ответы и рекомендации специалиста

Дальнейший шаг / дата следующего контакта

ЦентрМаг



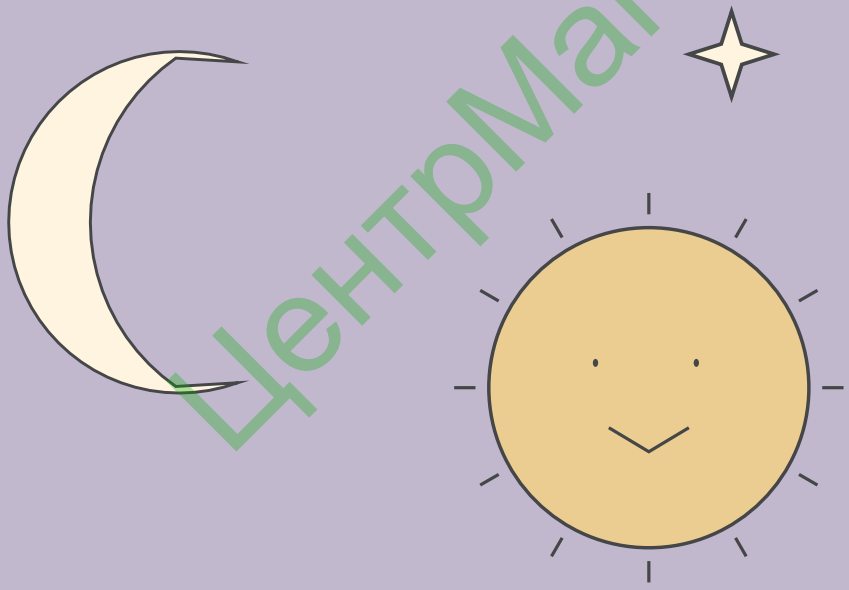
Мои заметки

Подробности, которые хочется сохранить.

ЦентрМаг

ЦентрМаг

У каждой ночи есть своё утро.



ЦентрМаг

Небольшая запись сегодня — больше наблюдений о себе завтра.

НОЧЬ ЗА НОЧЬЮ / ДНЕВНИК СНА