

Коэффициент эффективности сна = $\frac{\text{Общее время сна (в мин., среднее за неделю) пункт 14}}{\text{Общее время нахождения в постели (в мин., среднее за неделю) пункт 15}} \times 100\% = \boxed{} \%$

ДНЕВНИК СНА

Неделя лечения № ____

Сокращения (примеры): вопрос 1 – 10/+ (10 сигарет в день/да); вв.2,3 – +/- (да/нет); в.4 – 1/14:00/20 (1 дневной сон в 14:00 на 20 минут). Средние значения рассчитайте для вопросов 4, 5, 9, 10, 13, 14, 15. На вопрос 6 требуется развернутый ответ, можно делать записи на отдельном листе бумаги (или обороте). Заполняйте дневник сна утром, в первые полчаса после того, как вы покинули постель.

	День недели Дата	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Σ (сумма)	Σ/7
1	Сколько сигарет вы выкурили вчера? Курили ли вы менее чем за 3 часа до отхода ко сну?									
2	Употребляли ли вы вчера алкоголь? Если «да», то употребляли ли вы алкоголь менее чем за 3 часа до отхода ко сну?									
3	Употребляли ли вы вчера кофеинсодержащие продукты? (кофе, чай, шоколад и т.д.)? Если «да», то употребляли ли вы их менее чем за 6 часов до отхода ко сну?									
4	Был ли у вас вчера дневной сон/дремота? Если «да», то сколько раз, во сколько и суммарная продолжительность в мин.									
5	Оцените свое состояние днем по шкале от 0 (ужасно) до 10 (великолепно)									
6	Употребляли вы снотворные средства вечером, чтобы уснуть? Если «да», то укажите их название, дозу и время приема.									
7	Во сколько вы легли в кровать (ЧЧ:ММ)? Время зафиксируйте по часам.									
8	Во сколько вы стали пытаться заснуть (ЧЧ:ММ)? Время зафиксируйте по часам.									
9	Сколько вам понадобилось времени, чтобы заснуть (в мин.)? Ориентируйтесь на свои внутренние ощущения, а не на часы!									
10	Сколько раз вы просыпались ночью? Укажите (в минутах) суммарную продолжительность ночных пробуждений. Ориентируйтесь на свои внутренние ощущения, а не на часы!									
11	Во сколько утром вы проснулись (ЧЧ:ММ)? Время зафиксируйте по часам (если не планировали спать дальше) или по ощущениям (если планировали поспать еще).									
12	Во сколько утром вы покинули постель (ЧЧ:ММ)? Время зафиксируйте по часам.									
13	Оцените качество сна этой ночью по шкале от 0 (ужасно) до 10 (великолепно)									
14	Сколько вы спали сегодня ночью (в мин.) Ориентируйтесь на свои внутренние ощущения, не пытайтесь высчитать!									
15	Время нахождения в постели: количество времени в минутах от пункта 7 до пункта 12									