



СКАНДИНАВИЯ

клиника внимательной медицины

Инструкция. Заполняйте этот дневник каждое утро примерно в течение 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. Один квадрат соответствует одному часу. Стрелкой указывайте время укладывания в постель и время подъема. Заштриховывайте периоды времени, когда спали. Пример дневника сна в графической форме:

День недели	Время																					Количество ночных пробуждений		
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11
												↓								↑				1

Условные знаки: ↓ – время укладывания в постель; ↑ – время подъема; – время сна.

ВАШ ДНЕВНИК СНА