**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Заполняется утром** | | | | | | | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 21/9 | 22/9 | 23/9 | 24/9 | 25/9 | 26/9 | 27/9 | 30/9 | 1/10 | 2/10 | 3/10 | 4/10 | 5/10 |
| **Я проснулся утром (время)** | 6:00 | 8:30 | 8:30 | 9:00 | 6:00 | 8:30 | 9:00 | 8:30 | 6:00 | 9.00 | 9:00 | 8:00 | 8:30 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 0:30 | 2:00 | 2:00 | 1:30 | 0:30 | 1:30 | 2:00 | 1:30 | 0:30 | 2:45 | 2:00 | 1:30 | 2:30 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | | | | | | | |
| быстро | x |  |  |  | x | x |  |  |  |  | x | x |  |
| в течение некоторого времени |  | x | x | x |  |  | x | x | x |  |  |  | x |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | | | | | | | |
| количество раз | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| примерное время без сна (мин) | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ | 5’ |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 5:25 | 6:25 | 6:25 | 7:25 | 5:25 | 6:55 | 6:55 | 6:55 | 5:25 | 6:10 | 6:55 | 6:25 | 5:55 |
| **Факторы, ухудшавшие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т: д:)** | свет | свет | свет | шум | шум | шум | шум | свет | свет | cтресс | шум | шум | стресс |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | | | | | | | |
| выспавшимся |  | x | x | x |  | x | x | x |  |  |  | x |  |
| немного отдохнувшим | x |  |  |  | x |  |  |  | x |  | x |  |  |
| уставшим |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x |  |  | x |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Заполняется вечером** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 21/9 | | 22/9 | | 23/9 | 24/9 | | 25/9 | | 26/9 | | 27/9 | | 30/9 | | 1/10 | | 2/10 | | 3/10 | 4/10 | 5/10 |
| **Я употреблял напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, кока-кола)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Утро/день/вечер | вечер | вечер | | вечер | | вечер | | вечер | | вечер | | вечер | | вечер | | вечер | | вечер | | вечер | вечер | вечер |
| количество | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| **Физические упражнения** | Бег трусцой | Бег трусцой | | Играл в футбол | | Играл в футбол | | Играл в футбол | | Играл в настольный тенис | | Играл в настольный тенис | | Бег трусцой | | Бег трусцой | | Играл в настольный тенис | | Играл в настольный тенис | Играл в футбол | Играл в футбол |
| **Прием медикаментов** | нет | нет | | нет | | нет | | нет | | нет | | нет | | нет | | нет | | нет | | нет | нет | нет |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | 30 мин | нет | | нет | | нет | | нет | | 30 мин | | 30 мин | | нет | | нет | | 1н | | 30 мин | нет | нет |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Очень хорошее |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| Хорошее | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | x | x | x |
| Плохое |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| Очень плохое |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| **За 2-3 часа до сна** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | x | x | x |
| ел плотную пищу |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| пил алкоголь |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| **Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)** | использование электронных устройств | | использование электронных устройств | | использование электронных устройств | | использование электронных устройств | | использование электронных устройств | | использование электронных устройств | | использование электронных устройств | | использование электронных устройств | | использование электронных устройств | | использование электронных устройств | использование электронных устройств | использование электронных устройств | использование электронных устройств |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)** | **Желаемое качество сна (ЖКС)** |

**Результаты теста «Индекс тяжести инсомнии»:**