**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Заполняется утром** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 16.09 | 17.09 | 18.09 | 19.09 | 20.09 | 21.09 | 22.09 | 23.09 |  |  |  |  |  |
| **Я проснулся утром (время)** | 7:05 | 8:19 | 13:29 | 14:28 | 13:47 | 10:20 | 10:10 | 9:40 |  |  |  |  |  |
| **Я лег спать вечером (время)** | 3:47 | 4:07 | 4:33 | 3:49 | 4:04 | 4:15 | 3:33 | 3:45 |  |  |  |  |  |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | | | | | | | | |
| быстро | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |  |  |  |  |  |
| в течение некоторого времени | - | - | - | - | - | - | - | - |  |  |  |  |  |
| с трудом | - | - | - | - | - | - | - | - |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |  |  |  |
| примерное время без сна (мин) | - | - | - | - | - | - | - | - |  |  |  |  |  |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 3:18 | 4:12 | 8:56 | 10:39 | 9:43 | 6:05 | 6:37 | 5:55 |  |  |  |  |  |
| **Факторы, ухудшавшие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **Дедлайн по лабе** | **Дедлайн по лабе** | **Дедлайн по лабе** | **Дедлайн по лабе** | **Дедлайн по лабе** | **Дедлайн по лабе** | **Дедлайн по лабе** | **Дедлайн по лабе** |  |  |  |  |  |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | | | | | | | | |
| выспавшимся | - | - | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | - |  |  |  |  |  |
| немного отдохнувшим | - | - | - | - | - | - | - | - |  |  |  |  |  |
| уставшим | ✓ | ✓ | - | - | - | ✓ | ✓ | ✓ |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | на плохой сон нельзя повлиять с ним можно только смириться | на плохой сон нельзя повлиять с ним можно только смириться | Был выходной и соседи по общаге тоже спали | Был выходной и соседи по общаге тоже спали | Был выходной и соседи по общаге тоже спали | на плохой сон нельзя повлиять с ним можно только смириться | на плохой сон нельзя повлиять с ним можно только смириться | на плохой сон нельзя повлиять с ним можно только смириться |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Заполняется вечером** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 16.09 | | 17.09 | | 18.09 | 19.09 | | 20.09 | | 21.09 | | 22.09 | | 23.09 | |  | |  | |  |  |  |
| **Я употреблял напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, кока-кола)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Утро/день/вечер | утро | утро | | утро | | утро | | утро | | утро | | утро | | утро | |  | |  | |  |  |  |
| количество | 0.5 л | 1 л | | 0.5 л | | 0.75 л | | 1 л | | 0.5 л | | 1 л | | 0.5 л | |  | |  | |  |  |  |
| **Физические упражнения** | - | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | |  | |  | |  |  |  |
| **Прием медикаментов** | - | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | |  | |  | |  |  |  |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | 2:21 | 3:48 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |  | |  | |  |  |  |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 5 | 5 | | 0 | | 0 | | 0 | | 2 | | 3 | | 3 | |  | |  | |  |  |  |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Очень хорошее | - | | - | | - | | - | | ✓ | | - | | - | | - | |  | |  |  |  |  |
| Хорошее | - | | - | | ✓ | | ✓ | | - | | ✓ | | - | | - | |  | |  |  |  |  |
| Плохое | - | | - | | - | | - | | - | | - | | ✓ | | ✓ | |  | |  |  |  |  |
| Очень плохое | ✓ | | ✓ | | - | | - | | - | | - | | - | | - | |  | |  |  |  |  |
| **За 2-3 часа до сна** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | |  | |  |  |  |  |
| ел плотную пищу | - | | - | | ✓ | | - | | ✓ | | - | | - | | - | |  | |  |  |  |  |
| пил алкоголь | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | |  | |  |  |  |  |
| **Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)** | Ноутбук и телефон | | Ноутбук и телефон | | Ноутбук и телефон | | Ноутбук и телефон | | Ноутбук и телефон | | Ноутбук и телефон | | Ноутбук и телефон | | Ноутбук и телефон | |  | |  |  |  |  |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  **Ну если посмотреть на мой текущий сон, то сразу станет понятно, что я отбитый и еще больше вопросов как я так живу, но мне норм.** | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  **Как и любой нормальный человек, я хотел бы иметь адекватный режим (ложиться спать в 10 вечера и вставать в 6 утра), то есть спать по 8 часов.** |

**Результаты теста «Индекс тяжести инсомнии»: 14 баллов**

**с. Патутин Владимир(Р3214)**