

# 睡眠日记 Sleep Diary

请在每天起床后填写；连续记录七天。

来访者姓名或代码

	第一天 日期：	第二天 日期：	第三天 日期：	第四天 日期：	第五天 日期：	第六天 日期：	第七天 日期：
您今天早上几点醒来？							
您今天几点起床？							
您昨晚几点上床？							
您昨晚几点熄灯？							
您昨晚熄灯后花了多长时间入睡（分钟）？							
您整晚醒来几次？							
您整晚总共醒了多长时间（分钟）？							
您整晚总共睡了多长时间（分钟）？							
您昨晚睡前是否使用了影响睡眠的物质（例如药物、中药、酒精、咖啡、茶）？							
您昨晚睡前是否使用了电子产品？使用了多长时间（分钟）？							
您整晚的睡眠 质量如何？ 很差   一般   很好	0	1	2	3	4		
您昨晚睡前的身体 紧张程度如何？ 紧张   一般   放松	0	1	2	3	4		
您昨晚睡前的精神 紧张程度如何？ 紧张   一般   放松	0	1	2	3	4		
您昨天白天是否小睡？ 如果小睡，睡了多长时间？							