

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？ 0 1 2 3 4 很差 一般 很好							
您昨晚睡前的身体紧张程度如何？ 0 1 2 3 4 紧张 一般 放松							
您昨晚睡前的精神紧张程度如何？ 0 1 2 3 4 紧张 一般 放松							
您昨天白天是否小睡？ 如果小睡，睡了多长时间？							