

ДНЕВНИК СНА

Неделя 1 (когнитивная терапия + ограничение времени, проводимое в постели + контроль стимула)

	День недели Дата	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Σ (сумма)	Σ/7
1	Сколько сигарет Вы выкурили вчера? Курили ли вы менее чем за 3 часа до отхода ко сну?									
2	Употребляли ли Вы вчера алкоголь? Если «да», то употребляли ли Вы алкоголь менее чем за 3 часа до отхода ко сну?									
3	Употребляли ли Вы вчера кофеинсодержащие продукты? Если «да», то употребляли ли Вы их менее чем за 6 часов до отхода ко сну?									
4	Был ли у Вас вчера дневной сон/дремота? Если «да», то сколько раз, во сколько и суммарная продолжительность в мин.									
5	Оцените свое состояние днем по шкале от 0 (ужасно) до 10 (великолепно).									
6	Употребляли Вы снотворные средства вечером, чтобы уснуть? Если «да», то укажите их название, дозу и время приема.									
7	Во сколько Вы отправились в постель (ЧЧ:ММ)? Время зафиксируйте по часам.									
8	Во сколько Вы выключили свет и стали пытаться заснуть (ЧЧ:ММ)? Время зафиксируйте по часам.									
9	Сколько Вам понадобилось времени, чтобы заснуть (в мин.)? Ориентируйтесь на свои внутренние ощущения, а не на часы!									
10	Сколько раз Вы просыпались ночью? Укажите (в минутах) суммарную продолжительность ночных пробуждений. Ориентируйтесь на свои внутренние ощущения, а не на часы!									
11	Во сколько утром Вы проснулись (ЧЧ:ММ)? Время зафиксируйте по часам (если не планировали спать дальше) или по ощущениям (если планировали поспать еще).									
12	Во сколько утром Вы покинули постель (ЧЧ:ММ)? Время зафиксируйте по часам.									
13	Оцените качество сна этой ночью по шкале от 0 (ужасно) до 10 (великолепно).									
14	Сколько Вы спали сегодня ночью (в мин.) Ориентируйтесь на свои внутренние ощущения, не пытайтесь высчитать!									
15	Время нахождения в постели: количество времени в минутах от пункта 7 до пункта 12.									

$$\text{Коэффициент эффективности сна} = \frac{\text{Общее время сна (в мин., среднее за неделю) – пункт 14}}{\text{Общее время нахождения в постели (в мин., среднее за неделю) – пункт 15}} \times 100\% = \boxed{} \%$$

Если Ваш коэффициент эффективности сна <85% – то уменьшите время пребывания в постели на 30 минут; если от 85 до 90% - ничего не меняйте; если >90% – можете увеличить время нахождения в постели на 30 минут.

ДНЕВНИК СНА

Неделя 2 (когнитивная терапия + ограничение времени, проводимое в постели + контроль стимула + гигиена сна и спальни)

	День недели Дата	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Σ (сумма)	Σ/7
1	Сколько сигарет Вы выкурили вчера? Курили ли вы менее чем за 3 часа до отхода ко сну?									
2	Употребляли ли Вы вчера алкоголь? Если «да», то употребляли ли Вы алкоголь менее чем за 3 часа до отхода ко сну?									
3	Употребляли ли Вы вчера кофеинсодержащие продукты? Если «да», то употребляли ли Вы их менее чем за 6 часов до отхода ко сну?									
4	Был ли у Вас вчера дневной сон/дремота? Если «да», то сколько раз, во сколько и суммарная продолжительность в мин.									
5	Оцените свое состояние днем по шкале от 0 (ужасно) до 10 (великолепно).									
6	Употребляли Вы снотворные средства вечером, чтобы уснуть? Если «да», то укажите их название, дозу и время приема.									
7	Во сколько Вы отправились в постель (ЧЧ:ММ)? Время зафиксируйте по часам.									
8	Во сколько Вы выключили свет и стали пытаться заснуть (ЧЧ:ММ)? Время зафиксируйте по часам.									
9	Сколько Вам понадобилось времени, чтобы заснуть (в мин.)? Ориентируйтесь на свои внутренние ощущения, а не на часы!									
10	Сколько раз Вы просыпались ночью? Укажите (в минутах) суммарную продолжительность ночных пробуждений. Ориентируйтесь на свои внутренние ощущения, а не на часы!									
11	Во сколько утром Вы проснулись (ЧЧ:ММ)? Время зафиксируйте по часам (если не планировали спать дальше) или по ощущениям (если планировали поспать еще).									
12	Во сколько утром Вы покинули постель (ЧЧ:ММ)? Время зафиксируйте по часам.									
13	Оцените качество сна этой ночью по шкале от 0 (ужасно) до 10 (великолепно).									
14	Сколько Вы спали сегодня ночью (в мин.) Ориентируйтесь на свои внутренние ощущения, не пытайтесь высчитать!									
15	Время нахождения в постели: количество времени в минутах от пункта 7 до пункта 12.									

Коэффициент эффективности сна = $\frac{\text{Общее время сна (в мин., среднее за неделю) – пункт 14}}{\text{Общее время нахождения в постели (в мин., среднее за неделю) – пункт 15}} \times 100\% =$ %

Если Ваш коэффициент эффективности сна <85% – то уменьшите время пребывания в постели на 30 минут; если от 85 до 90% - ничего не меняйте; если >90% – можете увеличить время нахождения в постели на 30 минут.

ДНЕВНИК СНА

Неделя 3 (когнитивная терапия + ограничение времени, проводимое в постели + контроль стимула + гигиена сна и спальни + релаксация)

	День недели Дата	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Σ (сумма)	Σ/7
1	Сколько сигарет Вы выкурили вчера? Курили ли вы менее чем за 3 часа до отхода ко сну?									
2	Употребляли ли Вы вчера алкоголь? Если «да», то употребляли ли Вы алкоголь менее чем за 3 часа до отхода ко сну?									
3	Употребляли ли Вы вчера кофеинсодержащие продукты? Если «да», то употребляли ли Вы их менее чем за 6 часов до отхода ко сну?									
4	Был ли у Вас вчера дневной сон/дремота? Если «да», то сколько раз, во сколько и суммарная продолжительность в мин.									
5	Оцените свое состояние днем по шкале от 0 (ужасно) до 10 (великолепно).									
6	Употребляли Вы снотворные средства вечером, чтобы уснуть? Если «да», то укажите их название, дозу и время приема.									
7	Во сколько Вы отправились в постель (ЧЧ:ММ)? Время зафиксируйте по часам.									
8	Во сколько Вы выключили свет и стали пытаться заснуть (ЧЧ:ММ)? Время зафиксируйте по часам.									
9	Сколько Вам понадобилось времени, чтобы заснуть (в мин.)? Ориентируйтесь на свои внутренние ощущения, а не на часы!									
10	Сколько раз Вы просыпались ночью? Укажите (в минутах) суммарную продолжительность ночных пробуждений. Ориентируйтесь на свои внутренние ощущения, а не на часы!									
11	Во сколько утром Вы проснулись (ЧЧ:ММ)? Время зафиксируйте по часам (если не планировали спать дальше) или по ощущениям (если планировали поспать еще).									
12	Во сколько утром Вы покинули постель (ЧЧ:ММ)? Время зафиксируйте по часам.									
13	Оцените качество сна этой ночью по шкале от 0 (ужасно) до 10 (великолепно).									
14	Сколько Вы спали сегодня ночью (в мин.) Ориентируйтесь на свои внутренние ощущения, не пытайтесь высчитать!									
15	Время нахождения в постели: количество времени в минутах от пункта 7 до пункта 12.									

Коэффициент эффективности сна = $\frac{\text{Общее время сна (в мин., среднее за неделю)} - \text{пункт 14}}{\text{Общее время нахождения в постели (в мин., среднее за неделю)} - \text{пункт 15}} \times 100\% =$

%

Если Ваш коэффициент эффективности сна <85% – то уменьшите время пребывания в постели на 30 минут; если от 85 до 90% - ничего не меняйте; если >90% – можете увеличить время нахождения в постели на 30 минут.

ДНЕВНИК СНА

Неделя 4 (полная КПТ)

	День недели Дата	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Σ (сумма)	Σ/7
1	Сколько сигарет Вы выкурили вчера? Курили ли вы менее чем за 3 часа до отхода ко сну?									
2	Употребляли ли Вы вчера алкоголь? Если «да», то употребляли ли Вы алкоголь менее чем за 3 часа до отхода ко сну?									
3	Употребляли ли Вы вчера кофеинсодержащие продукты? Если «да», то употребляли ли Вы их менее чем за 6 часов до отхода ко сну?									
4	Был ли у Вас вчера дневной сон/дремота? Если «да», то сколько раз, во сколько и суммарная продолжительность в мин.									
5	Оцените свое состояние днем по шкале от 0 (ужасно) до 10 (великолепно).									
6	Употребляли Вы снотворные средства вечером, чтобы уснуть? Если «да», то укажите их название, дозу и время приема.									
7	Во сколько Вы отправились в постель (ЧЧ:ММ)? Время зафиксируйте по часам.									
8	Во сколько Вы выключили свет и стали пытаться заснуть (ЧЧ:ММ)? Время зафиксируйте по часам.									
9	Сколько Вам понадобилось времени, чтобы заснуть (в мин.)? Ориентируйтесь на свои внутренние ощущения, а не на часы!									
10	Сколько раз Вы просыпались ночью? Укажите (в минутах) суммарную продолжительность ночных пробуждений. Ориентируйтесь на ощущения!									
11	Во сколько утром Вы проснулись (ЧЧ:ММ)? Время зафиксируйте по часам (если не планировали спать дальше) или по ощущениям (если планировали поспать еще).									
12	Во сколько утром Вы покинули постель (ЧЧ:ММ)? Время зафиксируйте по часам.									
13	Оцените качество сна этой ночью по шкале от 0 (ужасно) до 10 (великолепно).									
14	Сколько Вы спали сегодня ночью (в мин.) Ориентируйтесь на свои внутренние ощущения, не пытайтесь высчитать!									
15	Время нахождения в постели: количество времени в минутах от пункта 7 до пункта 12.									

$$\text{Коэффициент эффективности сна} = \frac{\text{Общее время сна (в мин., среднее за неделю)} - \text{пункт 14}}{\text{Общее время нахождения в постели (в мин., среднее за неделю)} - \text{пункт 15}} \times 100\% = \boxed{} \%$$

Если Ваш коэффициент эффективности сна <85% – то уменьшите время пребывания в постели на 30 минут (если Ваше время пребывания в постели составляет 5 часов, то ничего не меняйте); если от 85 до 90% - ничего не меняйте; если >90% – можете увеличить время нахождения в постели на 30 минут.

При необходимости продолжайте проведение КПТ до стойкого достижения коэффициента эффективности сна >85% и заполняйте дневник сна аналогично неделе 4. При сохранении коэффициента эффективности сна <85% на протяжении 4 недель (5-8 неделя КПТ) – обратитесь к своему лечащему врачу!