

Дневник сна: 7 дней

Заполняйте утром, вскоре после подъёма, по памяти и приблизительно. Графу о самочувствии — в конце дня. Ночью на часы не смотрите: точные цифры здесь не нужны, нужна картина недели.

Период наблюдения с		по					
День	Лёг в постель во сколько погасили свет	Примерно заснул во сколько / сколько минут засыпал	Ночные пробуждения сколько раз и примерно сколько всего не спали	Окончательный подъём проснулся в ____ / встал в ____	Дневной сон когда и сколько минут	Кофеин сколько порций, во сколько последняя	Самочувствие днём 0 — совсем плохо, 10 — отлично; коротко, чем был занят день
Пн							
Вт							
Ср							
Чт							
Пт							
Сб							
Вс							

На этой неделе ничего в своём режиме не меняйте. Сначала измеряем, потом вмешиваемся — иначе не с чем будет сравнивать. Заполняйте все семь дней подряд, включая выходные: разница между буднями и выходными сама по себе информативна.

Как заполнять и что потом с этим делать

Правила заполнения

1. Заполняйте утром, в течение первого часа после подъёма. Вечером — только графу о самочувствии.
2. Все цифры приблизительные. «Примерно полчаса», «раз три» — этого достаточно.
3. Ночью не смотрите на часы и не засекайте время. Если привыкли проверять — разверните часы, уберите телефон подальше.
4. Не пропускайте день, даже если ночь была плохой или дневник заполнять не хочется. Пропуски искажают картину сильнее, чем неточности.
5. Отмечайте всё, что могло повлиять: алкоголь, лекарства, тренировка поздно вечером, дежурство, перелёт, болезнь. Пишите в графе самочувствия.

Чего делать не нужно

- Сверяться с фитнес-браслетом или приложением. Их оценки фаз сна не валидированы и обычно только усиливают тревогу.
- Стараться, чтобы неделя «получилась хорошей».
- Начинать менять режим по ходу заполнения.

Что считается по итогам недели

Время в постели — от момента, когда легли, до момента, когда встали.

Время сна — время в постели минус время засыпания и минус ночные пробуждения.

Эффективность сна — какую долю времени в постели вы действительно спали.

$$\text{эффективность} = \text{время сна} \div \text{время в постели} \times 100\%$$

Ориентир: при устойчивом сне эффективность обычно выше 85%. Значения около 60–70% означают, что значительную часть ночи человек лежит без сна — и это то, с чем работают в первую очередь.

Итоги недели

Среднее время отхода ко сну

Среднее время подъёма

Разброс времени подъёма (самое раннее — самое позднее)

Среднее время в постели

Среднее время сна

Средняя эффективность сна, %

Дней с дневным сном

Порций кофеина в день, в среднем / позже 16:00

Дневник — инструмент наблюдения, а не диагностики. Он не заменяет обследование. Если есть храп с остановками дыхания, выраженная дневная сонливость с засыпаниями за рулём или на работе, неприятные ощущения в ногах по вечерам, необычное поведение во сне или подавленное настроение — покажите дневник врачу и обсудите эти симптомы отдельно.