

ALVÁSNAPLÓ

Kérem, hogy írja be az alábbi időpontokat (óra/perc) és számokat, a napokhoz a pontos naptári napot (pl. 1. nap, márc. 15.).

B = becsült (idő)

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap	6. nap	7. nap
Reggel kitöltendő							
Lefekvés							
Ébredés							
Elalváshoz szükséges B idő							
Ébredések száma és az ébren töltött B idő							
Alvással töltött B idő							
Lefekvéskor kitöltendő							
Szunyókálás (hányszor, mikor, milyen hosszan)							
Fogyasztott alkoholos italok (mennyi, időpont)							
Stresszhelyzetek a nap folyamán (listázandó)							
Hogy érezte ma magát? (1-5-ig, 1: nagyon fáradt, álmos, 5: teljesen éber)							
Mennyire volt ma irritált? (1-5-ig, 1: nagyon, 5: semennyire)							
Bevett gyógyszerek (listázandó)							