Ημερολόγιο ύπνου – 7 ημέρες

Πριν αλλάξουμε κάτι στον ύπνο, βοηθά να δούμε πώς είναι πραγματικά. Συμπληρώστε το ημερολόγιο κάθε πρωί για μία εβδομάδα. Δεν χρειάζεται ακρίβεια λεπτού· μια εκτίμηση αρκεί.

Τι σημειώνετε

1. **Ώρα που πήγατε στο κρεβάτι** και ώρα που προσπαθήσατε να κοιμηθείτε.
2. **Πόση ώρα χρειαστήκατε** για να σας πάρει ο ύπνος (περίπου).
3. **Πόσες φορές ξυπνήσατε** μέσα στη νύχτα και για πόση ώρα συνολικά.
4. **Ώρα που ξυπνήσατε** και ώρα που σηκωθήκατε από το κρεβάτι.
5. **Ποιότητα ύπνου** από 1 (πολύ κακή) έως 5 (πολύ καλή).
6. **Σημειώσεις:** καφές μετά τις 2 το μεσημέρι, αλκοόλ, άσκηση, οθόνες πριν τον ύπνο, κάτι που σας απασχολούσε.

Καλό να ξέρετε. Μην κοιτάζετε συνέχεια το ρολόι μέσα στη νύχτα για να το συμπληρώσετε· γράψτε το το πρωί, όπως το θυμάστε. Φέρτε το ημερολόγιο στη συνεδρία, ώστε να το δούμε μαζί.

Το ημερολόγιό μου

	Δευ	Τρι	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ	Κυρ
Στο κρεβάτι							
Χρόνος για ύπνο							
Ξυπνήματα (φορές / ώρα)							
Ξύπνησα							
Σηκώθηκα							
Ποιότητα (1–5)							
Σημειώσεις							

Το φύλλο αυτό δεν αντικαθιστά την ψυχοθεραπεία.