Sömndagbok

För att du ska få en tydligare bild av dina sömnproblem och kunna följa vad som händer, är det bra med en sömndagbok. Skriv upp när du gick och lade dig, hur dags du somnade och hur många gånger du varit vaken. Du behöver inte skriva exakta klockslag, anteckna bara det du minns av natten. Du kan också notera vad du gjorde dagen innan, och hur dagen efter har fungerat.

Vecka_____	***Exempel***	**Mån/tis**	**Tis/ons**	**Ons/tors**	**Tors/fre**	**Fre/lör**	**Lör/sön**	**Sön/mån**
Tid för sänggående	*22.45*							
Tid för uppstigande	*06.30*							
Hur lång tid tog det att somna (ca)?	*1 h 10 min*							
Har du vaknar under natten? *Antal gånger, hur länge var du vaken?*	*Ca 3 ggr, 45 min*							
Använde du sömnmedel?	*Ja, atarax*							
Hur många timmar/minuter har du sovit?	*7 h 45 min*							
Hur har du sovit under natten? *1 = mycket dåligt* *2 = ganska dåligt* *3 = varken bra eller dåligt* *4 = ganska bra* *5 = mycket bra*	*2*							
Har du sovit under dagen? Hur ofta och länge?	*Nej*							
Har du tagit alkohol/droger för att slappna av eller sova?	*Nej*							

Beskriv med en siffra hur du känt dig under dagen?

1 = inte alls, 2 = lite grand, 3 =något, 4 = ganska mycket, 5 = mycket

	Exempel	**Tisdag**	**Onsdag**	**Torsdag**	**Fredag**	**Lördag**	**Söndag**	**Måndag**
Trött	*3*							
Orolig	*2*							
Nedstämd	*2*							
Okoncentrerad	*4*							
Annat:								