Dnevnik spanja

Dva tedna zapisov, ki so izhodišče vsakega resnega dela z nespečnostjo.

> Izpolni **zjutraj**, na pamet in brez gledanja na uro ponoči. Zanimivo ni, koliko si spal, ampak **razmerje med časom v postelji in časom spanja** — pri nespečnosti je predolg čas v postelji pogosto del težave, ne rešitev.

Teden 1

DATUM	LEGEL	UGASNIL LUČ	ZASPAL OK.	PREBUJANJ	ZADNJIČ BUDEN	VSTAL	SPANEC 1–5	DAN 1–5

Teden 2

DATUM	LEGEL	UGASNIL LUČ	ZASPAL OK.	PREBUJANJ	ZADNJIČ BUDEN	VSTAL	SPANEC 1–5	DAN 1–5

Dejavniki

DATUM	KAVA — KDAJ ZADNJA	ALKOHOL	GIBANJE	DREMEŽ

Izračun

Povprečen čas v postelji (od ugasnjene luči do vstajanja)

Povprečen čas spanja

Učinkovitost spanja = spanje / čas v postelji × 100

Za osebno uporabo.