

Sömndagbok

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
När gick du och la dig?							
När somnade du?							
När vaknade du?							
Hur många timmar sov du?							
Vaknade du någon gång?							
Hur många gånger vaknade du?							
Hur länge låg du vaken?							
Klev du upp under natten?							
Hur var din sömn?							

1. Inget vidare 2. Så där 3. Helt ok 4. Bra 5. Toppen

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Koncentrationssvårigheter							
Trött							
Stressad och irriterad							
Minnessvårigheter							
Minskad lust att göra saker							
Sugen på socker och fet mat							
Nedstämdhet							
minskad initiativförmåga							
Försämrad reaktionsförmåga							

1. Väldigt mycket 2. Ganska mycket 3. I någon grad 4. Lite 5. Inte alls