## Sömndagbok över din sömn

Registrera i denna dagbok på morgonen när du vaknar för att lättare komma ihåg när du gick och lade dig och hur du sov. Fyll gärna i under två veckor. Detta är bra för att få reda mer på hur sömnen ser ut över tid. Kanske sover du mer eller mindre än vad du tror? Verkar du sova bättre natten efter att du haft natt med sämre sömn, eller är sömnen dålig nästan alla nätter?

| Din sömn, nattetid | Datum | Datum | Datum | Datum | Datum | Datum | Datum | Summa | Genomsnitt |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| När gick du och lade dig? | | | | | | | | | |
| När släckte du för att somna? | | | | | | | | | |
| Hur lång tid tog det för dig att somna? | | | | | | | | | |
| Vaknade du något under natten | | | | | | | | | |
| När vaknade du på morgonen? | | | | | | | | | |
| När gick du upp? | | | | | | | | | |
| Hur lång tid har du sovit? | | | | | | | | | |
| Hur länge låg du i sängen? | | | | | | | | | |
| Hur bra har du sovit från 1–5?<br>1 = mycket dåligt<br>5 = mycket bra | | | | | | | | | |
| Är det något som du tänker har påverkat sömnen extra mycket, såsom koffein, tupplur, oro osv? | | | | | | | | | |

## Sömndagbok över hur du mår och fungerar över dagen

Fyll även i hur du har mått under dagen på eftermiddagen/kvällen samma dagar som du registrerar din sömn. Detta är för att se om det finns kopplingar mellan mående och sömnen. Vi kan påverkas mer eller mindre än vad vi tror av en natt med dålig sömn. Hur fungerar och mår du dagen efter en god respektive dålig sömn? Är hela veckan förstörd av dålig sömn, eller finns det dagar där du mår bättre? Kan du då återhämta dig efter en där du sovit gott?

Fyll i om du har haft något av nedanstående besvär under dagen från 0 till 5? 0 = inte alls 1= lite 3 = måttligt 5= mycket

Välj gärna andra symtom om du tycker att de är mer relevanta att registrera.

| Dagtidsbesvär | Datum | Datum | Datum | Datum | Datum | Datum | Datum | Summa | Genomsnitt |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Trött | | | | | | | | | |
| Okoncentrerad | | | | | | | | | |
| Svårt att fungera under dagen | | | | | | | | | |
| Orolig | | | | | | | | | |
| Irriterad | | | | | | | | | |
| Spänd | | | | | | | | | |
| Nedstämd | | | | | | | | | |
| Värk i kroppen | | | | | | | | | |
| Kommentar: ex. tupplur, koffein, alkohol, sömnmedicin, specifik händelse under dagen… | | | | | | | | | |