

ΈΝΤΥΠΟ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ

Ημερολόγιο ύπνου

Επτά νύχτες καταγραφής: ώρες, αφυπνίσεις, ποιότητα ύπνου και οι παράγοντες που τον επηρεάζουν.

Οδηγίες

- Συμπλήρωσε το πρωί, μέσα στην πρώτη ώρα από την αφύπνιση.
- Δεν κοιτάμε ρολόι μέσα στη νύχτα: αρκεί μια εκτίμηση.
- Κατέγραψε καφεΐνη, αλκοόλ, οθόνες και άσκηση, γιατί επηρεάζουν άμεσα.

Οι επτά νύχτες

Νύχτα	Ωρα κατάκλισης	Ωρα αφύπνισης	Αφυπνίσεις	Ποιότητα 0-10
Νύχτα 1				
Νύχτα 2				
Νύχτα 3				
Νύχτα 4				
Νύχτα 5				
Νύχτα 6				
Νύχτα 7				

Ελεύθερες σημειώσεις

Παράγοντες της ημέρας

Νύχτα	Καφεΐνη μετά τις 15:00	Αλκοόλ	Οθόνες πριν τον ύπνο	Κίνηση / άσκηση
Νύχτα 1				
Νύχτα 2				
Νύχτα 3				
Νύχτα 4				
Νύχτα 5				
Νύχτα 6				
Νύχτα 7				

Τι δείχνει η εβδομάδα

Μοτίβα που παρατήρησα

Μία αλλαγή που θα δοκιμάσω

● Σταθερή αφύπνιση

Η ώρα αφύπνισης μένει σταθερή ακόμη και μετά από κακή νύχτα. Είναι το πιο δυνατό εργαλείο σταθεροποίησης του ύπνου.

Ελεύθερες σημειώσεις