



جدول گزارش روزانه خواب

روز هفته							شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
تاریخ													
۱. دیروز از ... تا چرت زدم (کل زمان چرت زدن ذکر شود)													
۲. دیشب ... میلی گرم داروی ... یا ... الکل برای کمک به خوابیدن مصرف کردم (همه ی داروهای تجویز شده و بدون نسخه ذکر شود)													
۳. دیشب ساعت (شب یا صبح؟) وارد رختخواب شدم													
۴. دیشب چراغ ها را ساعت (شب یا صبح؟) خاموش کردم و خواستم بخوابم													
۵. پس از خاموش کردن چراغ ها حدود ... دقیقه طول کشید تا به خواب رفتم													
۶. از خواب بار بیدار شدم (بیدار شدن نهایی در صبح را در اینجا به حساب نیاورید)													
۷. بیدار شدن هایم دقیقه طول کشید . (هر بار بیدار شدن را جداگانه ثبت کنید)													
۸. امروز ساعت (شب یا صبح؟) بیدار شدم. (توجه داشته باشید که این بیدار شدن نهایی شما در صبح است)													
۹. امروز صبح ساعت (شب یا صبح؟) از رختخواب برخاستم.													
۱۰. کیفیت خواب شب گذشته را چنین ارزیابی می کنم : بسیار ضعیف نسبتاً خوب عالی ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰													
۱۱. امروز پس از بیدار شدن چقدر احساس رفع خستگی کردید : به هیچ وجه تا حدودی بسیار زیاد ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰													