



# Diario del Sonno

Compilare un diario del sonno è il metodo migliore per capire se il tuo sonno è di buona qualità o se vi sia un disturbo del sonno.

SETTIMANA DA \_\_\_\_\_ A \_\_\_\_\_

	ESEMPIO*	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
DA COMPILARE LA MATTINA	A che ora mi sono coricato ieri sera?	23:00						
	A che ora mi sono svegliato questa mattina?	07:00						
	Quante ore ho dormito la notte scorsa?	8						
	Quante volte mi sono svegliato la notte scorsa?	5 volte						
	Quanto tempo sono stato sveglio ieri notte?	2 ore						
	Quanto tempo ho impiegato per addormentarmi ieri sera?	30 minuti						
	Quando mi sono alzato questa mattina, come mi sentivo: (1) Completamente sveglio (2) Sveglio ma un po' stanco (3) Ancora addormentato	2						
DA COMPILARE LA SERA	Quante sostanze contenenti caffeina (the, caffè, bibite) ha bevuto oggi e a che ora?	1 drink 20:00						
	Quanti alcolici (birra, vino, liquori) ho bevuto oggi e a che ora?	2 drinks 21:00						
	Se ho fatto un sonnellino, a che ora l'ho fatto e per quanto tempo ho dormito?	15:30 45 minuti						
	Ho fatto esercizio fisico oggi?	si						
	Per quanto tempo?	1 ora						
	Quanto assonnato mi sono sentito oggi? (1) Così tanto da non riuscire a rimanere sveglio per la maggior parte della giornata (2) Abbastanza stanco (3) Abbastanza sveglio (4) Decisamente sveglio	1						

\* la colonna mostra un esempio di come compilare correttamente il diario.  
Usalo come guida per compilare il tuo diario.