

Søvn dagbog

Udfyldes inden du sover	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Hvordan har du haft det følelsesmæssigt i dag? (glad, ked af det, bange, sur mv.)							
Har du været træt/haft søvnperioder?							
Tog du en lur? Hvornår og hvor længe?							
Gjorde du noget for at mindske stress i dag?							
Fik du motion? Hvornår og hvor længe?							
Deltog du i sociale aktiviteter? Hvornår?							
Drak du kaffe/te i løbet af dagen? Antal kopper? Hvornår drak du den sidste kop?							
Drak du alkohol? Antal genstande? Hvornår?							
Hvis du er ryger, hvor meget har du røget og hvornår?							
Spiste du regelmæssigt og til sædvanlig tid?							
Udfyldes næste morgen							
Hvad foretog du dig den sidste time, inden du gik i seng?							
Tog du sovemedicin? Hvornår?							
Hvornår lagde du dig til at sove?							
Hvornår faldt du i søvn? (cirka)							
Hvornår vågnede du?							
Hvornår stod du op?							
Vågnede du i løbet af natten? Hvor ofte og hvor længe?							
Sov du godt/middel/dårligt?							
Føler du dig udhvilet til morgen?							

Skemaet kan sagtens udbygges med flere ting du har brug for at være opmærksom på. Det her skema kan du betragte som inspiration til at være nysgerrig på, hvad der kan være forstyrrende på din søvnkvalitet og dit søvnmønster.

SOV GODT