

Vardas, pavardė _____

MIEGO DIENYNAS

[illegible]

NURODYMAI

Dienyną svarbu pildyti kasdien.

Kiekvieną atsigulimą žymėkite rodykle - ↓, kėlimąsi - ↑. Miego laiką užtušuokite:

-  - pilnai užtušuotas langelis reiškia išmiegotą valandą, ½ langelio - 30 min., ¼ langelio - 15 min.
-  - neužtušuoti langeliai rodo, kad Jūs nemiegojote ir negulėjote lovoje
-  - užbrūkšniuoti langeliai rodo, kad nemiegojote ir buvote lovoje.

Kiti žymėjimai:

- ⊕ - įjungiamo šviesa;
- ⊖ - išjungiamo šviesa;
- ⌘ - žadintuvas;
- A - kiekvienas alkoholio pavartojimas;
- B - išblaškymas: jaudinantis filmas prieš naktį, seksas prieš miegą, triukšmas miego metu, nerimastingos mintys, naudojimas telefonu/planšete/ kompiuteriu;
- C - maisto ar gėrimo su kofeinu vartojimas: kava, arbata, šokoladas, kakava, Coca – Cola ar pan.;
- V - migdomųjų vartojimas;
- V1 - bet kokių medikamentų vartojimas;
- M - maistas;
- F - fizinė veikla (mankšta, pasivaikščiojimai ir kt.);
- T - naudojimas tualetu miego metu.

Pavyzdys. Pacientas valgė 8.00, 14.00, 21.00 val.; gėrė kavą 15.00 ir 8.00 val., tarp 17.00 ir 18.00 val. miegojo; atsigulė į lovą miegoti 22.45 val.; naršė internete išmaniuoju telefonu 45 min.; nuo 22.45 iki 1.00 val. nemiegojo, bet gulėjo lovoje; užmigo 1.00 val. ir prabudo 5.00 val. nakties - naudojo tualetu; sugrįžusi į lovą nemiegojo iki 6.00 val.; vėl užsnūdo ir atsibudo skambant žadintuvui 7.00 val.

Data	Darbo d/laisva- dienis	12 ⁰⁰	13 ⁰⁰	14 ⁰⁰	15 ⁰⁰	16 ⁰⁰	17 ⁰⁰	18 ⁰⁰	19 ⁰⁰	20 ⁰⁰	21 ⁰⁰	22 ⁰⁰	23 ⁰⁰	24 ⁰⁰	1 ⁰⁰	2 ⁰⁰	3 ⁰⁰	4 ⁰⁰	5 ⁰⁰	6 ⁰⁰	7 ⁰⁰	8 ⁰⁰	9 ⁰⁰	10 ⁰⁰	11 ⁰⁰
Pvz.	<u>D d</u>			M	C		↓		↑		M	B ↓							T		↑	M,C			