

DIARIO DEL SONNO

DATA: \_\_\_\_\_

- 1. Sono andato a letto alle: \_\_\_\_\_
- 2. Ho preso sonno alle: \_\_\_\_\_
- 3. Ho impiegato circa \_\_\_\_\_ per addormentarmi.
- 4. Nel corso della notte mi sono svegliato \_\_\_\_\_ volte, e precisamente:

alle \_\_\_\_\_ e sono rimasto sveglio circa \_\_\_\_\_ minuti  
 alle \_\_\_\_\_ e sono rimasto sveglio circa \_\_\_\_\_ minuti  
 alle \_\_\_\_\_ e sono rimasto sveglio circa \_\_\_\_\_ minuti  
 alle \_\_\_\_\_ e sono rimasto sveglio circa \_\_\_\_\_ minuti  
 alle \_\_\_\_\_ e sono rimasto sveglio circa \_\_\_\_\_ minuti

- 5. Sommando i vari risvegli sono rimasto sveglio \_\_\_\_\_ minuti in totale.
- 6. Mi sono alzato dal letto definitivamente alle \_\_\_\_\_
- 7. Ho dormito un totale di \_\_\_\_\_ ore

Le mie attività dopo cena sono state le seguenti:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

8. Indichi come si sentiva quando è andato a letto, utilizzando questa scala di punteggi, dove 1=MOLTO CALMO E RILASSATO e 10=MOLTO TESO E AGITATO (segna con una crocetta il punteggio che meglio indica come si sentiva quando è andato a letto).

**MOLTO CALMO**      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   **MOLTO TESO**

Ho preso sonniferi o altri prodotti per dormire? (indicare cosa, in che orari ed in quale dose):

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

A letto pensavo ai seguenti argomenti:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Le mie attività, dopo essere andato a letto, sono state le seguenti:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_Indicare eventuali incubi che hanno turbato il sonno:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Nel corso della giornata avevo riposato/dormito altre volte (specificare quando e quanto)

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

9. Descriva la PROFONDITA' del suo sonno, utilizzando questa scala di punteggi, dove 1=MOLTO LEGGERO e 10=MOLTO PROFONDO (segna con una crocetta il punteggio relativo alla qualità del suo sonno).

**MOLTO LEGGERO**      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   **MOLTO PROFONDO**

10. Descriva la QUALITA' del suo sonno, utilizzando questa scala di punteggi, dove 1=MOLTO DISTURBATO e 10=MOLTO TRANQUILLO (segna con una crocetta il punteggio relativo alla qualità del suo sonno).

**MOLTO DISTURBATO**      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   **MOLTO TRANQUILLO**

