



DNEVNIK SPAVANJA

7 dana za bolji uvid u ritam, navike i kvalitet sna

SVEST • SNOVI • PONAŠANJE

SIMPOZIJUM

Kako se koristi?

- Popunite dnevnik svakog jutra, oslanjajući se na procenu - nije potrebno gledati na sat tokom noći.
- Beležite sedam uzastopnih dana. Važniji je obrazac nego jedna pojedinačna noć.
- Ako imate dugotrajne tegobe sa snom, izraženu dnevnu pospanost, glasno hrkanje ili prekide disanja, obratite se lekaru.

IME / ŠIFRA: _____

NEDELJA OD: _____

CILJ: ☐ bolji ritam ☐ manje buđenja ☐ lakše uspavljivanje ☐ više energije ☐ drugo: _____

Šta beležimo svakog dana

● **Vreme odlaska u krevet**
kada ste legli sa namerom da spavate

● **Dremke**
vreme i trajanje

● **Procena uspavljivanja**
koliko minuta vam je približno trebalo da zaspate

● **Kofein / alkohol**
količina i približno vreme poslednjeg unosa

● **Noćna buđenja**
broj buđenja i ukupno vreme budnosti

● **Kvalitet sna**
1 = veoma loš, 5 = odličan

● **Vreme konačnog buđenja**
kada ste se poslednji put probudili

● **Energija tokom dana**
1 = veoma niska, 5 = odlična

● **Ustajanje iz kreveta**
kada ste zaista ustali



DNEVNIK SPAVANJA

Sedmodnevna tabela

SVEST • SNOVI • PONAŠANJE

SIMPOZIJUM

Dan	Legao/la	Zaspao/la za (min)	Buđenja broj	Budan/a noću (min)	Konačno buđenje	Ustao/la	Dremka (min)	Kofein poslednji	Alkohol	San 1-5	Energija 1-5
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											

Napomene / šta je moglo da utiče na san

Primeri: stres, bolest, putovanje, kasni obrok, trening, lekovi, neuobičajena buka ili temperatura.



POSLE 7 DANA

Kratak pregled obrasca spavanja

SVEST • SNOVI • PONAŠANJE

SIMPOZIJUM

Moj obrazac

Najčešće odlazim na spavanje oko:

Najčešće se budim oko:

Prosečno mi treba da zaspim:

Tokom noći se prosečno budim:

Najčešći faktor koji mi remeti san:

Navika koja mi najviše pomaže:

Jedna promena koju želim da uvedem sledeće nedelje:

KADA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?

Ako nesanica traje duže vreme, ako imate izraženu dnevnu pospanost, glasno hrkanje, prekide disanja, neobična ponašanja tokom sna ili neprijatne senzacije u nogama koje ometaju san, razgovarajte sa lekarom.