

Jurnal de somn cum se completează și cum se citește

Cum se completează

- Completează dimineața, la câteva minute după ce te-ai dat jos din pat. Nu ține jurnalul lângă pat.
- Estimează. Precizia la minut nu contează; consecvența de la o zi la alta, da.
- Nu verifica ora în timpul nopții și nu folosi telefonul sau ceasul inteligent pentru a măsura somnul. Uitatul la ceas crește anxietatea și prelungește insomnia. Dacă ai un ceas lângă pat, întoarce-i cadranul spre perete.
- Completează ambele săptămâni înainte de a trage vreo concluzie. Somnul variază mult de la o noapte la alta, iar șapte zile pot induce în eroare.
- În tot acest timp nu schimba nimic. Etapa aceasta este doar observare.

Calitatea somnului

1 = foarte proastă · 2 = proastă · 3 = acceptabilă · 4 = bună · 5 = foarte bună. Notează impresia ta, fără să o justifici.

Cum se calculează

A · Timp petrecut în pat — de la ora la care ai intrat în pat până la ora la care te-ai dat jos din pat.

B · Timp total de somn — A, din care scazi timpul până la adormire, durata trezirilor și timpul petrecut treaz în pat după ultima trezire.

Eficiența somnului — B împărțit la A, înmulțit cu 100.

UN EXEMPLU

Intrat în pat 22:45, dat jos din pat 7:00, adică A = 495 min

Adormit după 40 min · treziri peste noapte 25 min

Trezit definitiv la 6:30, ridicat la 7:00, adică 30 min treaz în pat

B = 495 - 40 - 25 - 30 = 400 min, adică 6 h 40 min

Eficiența = $400 \div 495 \times 100 = 81\%$

Ce înseamnă cifrele

Peste 85% este considerată o eficiență bună. Sub 85%, repetat, arată că petreci în pat considerabil mai mult timp decât dormi — tiparul obișnuit al insomniei cronice. Soluția intuitivă, aceea de a rămâne mai mult în pat ca să recuperezi, îl întreține.

Urmărește și regularitatea. Ora la care te dai jos din pat, menținută constantă inclusiv în weekend, contează adesea mai mult decât numărul total de ore dormite.

Media rezultată din jurnal este aproape întotdeauna mai mare decât impresia subiectivă. Insomnia distorsionează estimarea timpului petrecut treaz, iar constatarea aceasta este, prin ea însăși, utilă terapeutic.

Înainte să schimbi ceva

Restricția de somn — reducerea deliberată a timpului petrecut în pat — este una dintre componentele cele mai eficiente ale terapiei pentru insomnie. Produce însă somnolență accentuată în primele săptămâni și nu se aplică singur.

Necesită precauții suplimentare sau este contraindicată în tulburare bipolară, unde privarea de somn poate declanșa un episod maniacal, în epilepsie, apnee de somn netratată, parasomnii, sarcină, precum și la persoanele care conduc profesional sau lucrează cu utilaje.

Situații care cer evaluare medicală

- Sforăit puternic, cu pauze de respirație observate de altcineva.
- Nevoia irezistibilă de a mișca picioarele seara, care cedează la mișcare.
- Adormire bruscă în timpul zilei, în situații neobișnuite.
- Vorbit, mișcări ample sau comportamente complexe în timpul somnului.

Jurnal de somn săptămâna 1

de la _____ până la _____

Completează dimineața. Estimează — nu te uita la ceas în timpul nopții.

Instrucțiuni și mod de calcul pe prima pagină

ÎNTREBARE	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
Data							
Ora la care am intrat în pat							
Ora la care am încercat să adorm							
Cât a durat până am adormit (minute)							
De câte ori m-am trezit peste noapte							
Cât au durat trezirile, în total (minute)							
Ora ultimei treziri							
Ora la care m-am dat jos din pat							
Somn în timpul zilei (durata)							
Cofeină, alcool, medicație — ce și când							
Calitatea somnului (1-5)							
A · Timp petrecut în pat (minute)							
B · Timp total de somn (minute)							
Eficiența somnului = $B \div A \times 100$							

Jurnal de somn

săptămâna 2

Completează dimineața. Estimează — nu te uita la ceas în timpul nopții.

de la _____ până la _____

Instrucțiuni și mod de calcul pe prima pagină

ÎNTREBARE	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
Data							
Ora la care am intrat în pat							
Ora la care am încercat să adorm							
Cât a durat până am adormit (minute)							
De câte ori m-am trezit peste noapte							
Cât au durat trezirile, în total (minute)							
Ora ultimei treziri							
Ora la care m-am dat jos din pat							
Somn în timpul zilei (durata)							
Cofeină, alcool, medicație — ce și când							
Calitatea somnului (1-5)							
A · Timp petrecut în pat (minute)							
B · Timp total de somn (minute)							
Eficiența somnului = $B \div A \times 100$							