



## NURODYMAI

Užpildykite dienyną kasdien. Kiekvieną atsigulimą žymėkite rodykle ↓, kėlimąsi ↑, miego laiką užtušuokite: pilnas langelis reiškia valandą, ½ langelio - 30 min., ¼ langelio - 15 min.

Neužtušuoti langeliai rodo, kad Jūs nemiegojote ir negulėjote lovoje

Užbrūkšnuoti langeliai rodo, kad nemiegojote ir buvote lovoje

Kitos atžymos :

- ⊕ įjungiamo šviesa
- ⊖ išjungiamo šviesa
- ⊗ žadintuvas
  
- A kiekvienas alkoholio vartojimas
- B išblaškymas: jaudinantis filmas prieš naktį, seksas prieš miegą, triukšmas miego metu, nerimastingos mintys, naudojimasis telefonu/planšete/kompiuteriu
- C kofeinizuotas gėrimas: kava, arbata, šokoladas, kakava, Coca - cola,
- V Migdomųjų vartojimas
- V1 Bet kokių medikamentų vartojimas
- M maistas
- F fizinė veikla (mankšta, pasivaikščiojimai)
- T naudojimasis tualetu miego metu

Pvz.: pacientas valgė 8, 14, 21 val., kavą gėrė 15 ir 8 val., tarp 17 ir 18 val. buvo užmigęs, atsigulė į lovą miegoti 22<sup>45</sup> val., jis naršė išmaniuoju telefonu internete 45 min, nuo 22<sup>45</sup> iki 1 val. nemiego, bet gulėjo lovoje. Užmigo 1 val. ir prabudo 5 val. nakties. Naudojosi tualetu. Sugrįžus į lovą nemiegojo iki 6 val. Vėl užsnaudė ir atsibudo skambant žadintuvui 7 val.

### MIEGO DIENYNAS

Data	Darbo d. savaitgalis	12 <sup>00</sup>	13 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup>	15 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>	20 <sup>00</sup>	21 <sup>00</sup>	22 <sup>00</sup>	23 <sup>00</sup>	24 <sup>00</sup>	1 <sup>00</sup>	2 <sup>00</sup>	3 <sup>00</sup>	4 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	6 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	9 <sup>00</sup>	10 <sup>00</sup>	11 <sup>00</sup>
PVZ	D.d			M	C		↓	↓	↑		M	B	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	⊗	M.C			