Щоденник сну на 2 тижні

Такий щоденник використовують у КПТ-Б

Дата	Ліг	Заснув (≈)	Пробудж. вночі	Встав	Годин сну	Кава/алк.	Самопочуття 1–5

Покажіть щоденник лікарю, якщо погано спите понад 3 місяці. Ефективність сну = час сну ÷ час у ліжку.