



## 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.

Kitos atžymos :

- ⊕ įjungiami šviesa
- ⊖ išjungiami šviesa
- ∨ žadintuvas
- A** kiekvienas alkoholio vartojimas
- B** išblaškymas: jaudinantis filmas prieš naktį,  
seksas prieš miegą,  
triukšmas miego metu,  
nerimastingos mintys
- 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.: vasario 5 d. pacientas valgė 9, 13, 19 val., tarp 16 ir 17 val. buvo užmigęs, atsigulė į lovą miegoti 22<sup>45</sup> val., jis užmigo 23 val. ir prabudo 3 val. nakties. Pacientas vėl užmigo po valandos, t.y. 4 val. ryto ir atsikėlė 7<sup>15</sup> val.

Data	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
98/02/05		M		↓		↑		M			↓					↑ ↓				↑		M		