

Miego dienynas

Instrukcijos

- **Kas tai?** Miego dienynas yra kasdienis savistabos įrankis, kuris leidžia fiksuoti miego-būdravimo ritmą, miego trukmę, pabudimų skaičių ir kitus veiksnius, turinčius įtakos miegui. Dėmesys šioms smulkmenoms padeda geriau suprasti savo miego įpročius ir problemas.
- **Kodėl pildyti?** CBT-I (kognityvinės elgesio terapijos nemigai) metodikoje miego dienoraštis yra pagrindinė priemonė, jis tiesiogiai naudojamas norint koreguoti miego grafiką. Tai tarsi auksinis standartas subjektyviai miego kokybei vertinti. Dienoraščio duomenys leidžia gydytojui (ar jums pačiam) koreguoti įprastus įpročius.
- **Kaip pildyti?** Užpildykite dienyną kiekvieną rytą, remdamiesi praėjusios nakties informacija. Užrašykite, kada atsigulėte į lovą, kiek laiko užtruko užmigti, kiek kartų ir kiek laiko būnate prabudę naktį, bendrą miego trukmę bei pabudimo laiką. Vakaro dalyje pažymėkite paskutines veiklas prieš miegą, pavyzdžiui: skaitymą, filmo žiūrėjimą arba naršymą socialiniuose tinkluose, kofeino vartojimą ir fizinį aktyvumą. Užsirašykite pastabėjimus apie savo nuotaiką ir streso lygį, kurį juntate vakare.
- **Kiek laiko pildyti?** Rekomenduojama fiksuoti miego duomenis bent 7-14 dienų. Ilgesnis stebėjimas padeda išryškinti tikras tendencijas ir sutelkti dėmesį ne į pavienę prastą naktį, o į bendrą vaizdą.
- **Svarbu:** pildykite nuosekliai ir sąžiningai, svarbu fiksuoti, tiek kiek įmanoma, realius faktus. Tendencijos (ilgesnis miego laikas, gerėjanti kokybė) yra svarbesnės už pavienius svyravimus.

Vienos dienos miego dienynas (šablonas)

Kiekvieną vakarą prieš miegą ir ryte užpildykite toliau pateiktą formą. Vakaro dalyje užsirašykite pasiruošimo miegui detales, o Ryto dalyje, informaciją apie miego trukmę, pabudimus ir savijautą.

Laukas	Įrašykite
--------	-----------

Vakaro dalis:

Laikas, kada atsiguliau į lovą:

Laikas, kada išjungiau šviesą:

Ką veikiau paskutinę val. prieš miegą:

Kita svarbi informacija:

Ryto dalis:

Kiek laiko užtruko, kol užmigau (min.):

Kiek kartų prabudau naktį:

Kiek laiko buvau prabudęs(-usi) (min.):

Kiek laiko iš viso miegojau (min.):

Pabudimo laikas:

Laukas

Irašykite

Subjektyvus vertinimas:

Miego kokybė (1–5):

Ryto savijauta (1–5):

Energijos lygis dieną (1–5):

Papildomi veiksniai:

Kofeinas (kiek ir kada):

Fizinis aktyvumas (taip/ne, koks):

Ekranai prieš miegą (taip/ne):

Stresas / emocinė būsena vakare:

Kita svarbi informacija:

14 dienų suvestinė

Žemiau yra 14 dienų laikotarpio santrauka. Kiekvienas stulpelis atitinka vieną dieną, o eilutėse surašyti pagrindiniai rodikliai. Užpildykite matuojamas vertes: užmigimo laiką ir miego trukmę minutėmis bei subjektyvius vertinimus (miego kokybę, energija dienos metu). Tai padės pastebėti tendencijas per dvi savaites.

Rodiklis / Diena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Užmigimo laikas (min)														
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Miego trukmė (min)														
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Miego kokybė (1–5)														
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Energijos lygis (1–5)														
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Refleksija

Peržiūrėkite 14 dienų duomenis ir pabandykite atsakyti į klausimus (palikite laisvą vietą jūsų pastaboms):

- Kada miegojau geriausiai? Kas tą dieną buvo kitaip?

- Kas labiausiai trikdė mano miegą?

- Ką norėčiau išbandyti kitą savaitę?

Papildomi šaltiniai ir medžiaga, kuria remiantis parengtas šis darbalapis:

1. Carney, C. E., Buysse, D. J., Ancoli-Israel, S., Edinger, J. D., Krystal, A. D., Lichstein, K. L., & Morin, C. M. (2012). The consensus sleep diary: Standardizing prospective sleep self-monitoring. *Sleep*, 35(2), 287–302. <https://doi.org/10.5665/sleep.1642>
2. Aili, K., et al. (2023). Experience with the use of a digital sleep diary in symptom management by individuals with insomnia: A pilot mixed-method study. *JMIR Formative Research*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10757200/>
3. Germain, A. (n.d.). Behavioral treatments for sleep disorders. University of Pennsylvania. https://www.med.upenn.edu/cbti/assets/user-content/documents/Germain_BBTofInsomnia.pdf
4. Mayo Clinic. (n.d.). Insomnia treatment: Cognitive behavioral therapy instead of sleeping pills. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/insomnia/in-depth/insomnia-treatment/art-20046677>
5. American Academy of Sleep Medicine. American Academy of Sleep Medicine. <https://aasm.org>
6. Sleep Research Society. Sleep Research Society. <https://sleepresearchsociety.org>
7. National Sleep Foundation. Sleep guidelines and recommendations. <https://www.thensf.org>
8. Sleep Foundation. Insomnia. <https://www.sleepfoundation.org>