

## Svefnrit

Fylltu svefnritið út á hverjum morgni.

Skyggðu með ljósum lit hvenær þú lást vakandi í rúminu og með dökkum lit þann tíma sem þú varst sofandi. Hver rúða tákna 30 mínútur.

Dags.		18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Alls klst.		
	<b>Mánudagskvöld</b>																											<b>Þriðjudagur</b>
	<b>Þriðjudagskvöld</b>																											<b>Miðvikudagur</b>
	<b>Miðvikudagskvöld</b>																											<b>Fimmtudagur</b>
	<b>Fimmtudagskvöld</b>																											<b>Föstudagur</b>
	<b>Föstudagskvöld</b>																											<b>Laugardagur</b>
	<b>Laugardagskvöld</b>																											<b>Sunnudagur</b>
	<b>Sunnudagskvöld</b>																											<b>Mánudagur</b>

Hefur svefnmynstur þitt þessa vikuna verið eins og það er venjulega?      já     nei

Ef ekki, að hvaða leyti hefur svefnmynstur þitt verið óvenjulegt þessa viku? \_\_\_\_\_

## Spurningar um svefn

Hve oft þessa viku átti eftirfarandi við þig?				
	Aldrei	1-2 nætur/daga	3-5 nætur/daga	6-7 nætur/daga
Ég átti erfitt með að sofna.				
Ég vaknaði <i>nokkrum</i> sinnum á nóttu.				
Ég vaknaði að sjálfsdáðum, þó ég væri enn þreytt/ur.				
Mér fannst ég vera vel hvíld/ur og vel vakandi að deginum.				
Mér fannst ég vera þreytt/ur og illa upp lagður.				
Ég lagði mig að deginum.				
Ég var í tölvu eða horfði á sjónvarp þar til (stuttu áður en) ég sofnaði.				