

Unipäiväkirja

Tämän päiväkirjan avulla voit seurata unesi laatua ja tunnistaa tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen. Täytä päiväkirjaa joka aamu ja ilta ainakin viikon ajan saadaksesi hyvän kokonaiskuvan unirytmistäsi.

Päivämäärä: _____

Illalla (ennen nukkumaanmenoa)

- **Päivän yleinen vireystila:**

- ☐ Erittäin virkeä
- ☐ Virkeä
- ☐ Neutraali
- ☐ Väsynyt
- ☐ Uupunut

- **Päivän aikana syödyt ja juodut:**

- **Kofeiini:** Määrä ja viimeinen käyttökerta:

- **Alkoholi:** Määrä ja viimeinen käyttökerta:

- **Raskas ateria:** Aika:

- **Makeiset tai sokeriset juomat:** Aika:

- **Liikunta ja aktiviteetit:**

- **Mitä teit?** (esim. kävely, juoksu, jooga, voimaharjoittelu)

- **Miten intensiivistä?**

- **Mihin aikaan?**

- **Mielentila ja stressi:**

- Kuinka stressaantunut olit päivän aikana (1-5, 5 = erittäin stressaantunut): _____
- Oliko mielesi rauhaton vai rauhallinen juuri nyt?

- **Iltarutiinit:**

- Mitä teit viimeisen tunnin aikana ennen nukkumaanmenoa? (esim. puhelimen käyttö, television katselu, lukeminen, rentoutuminen)

Aamulla (heti herättyäsi)

- **Nukkumaanmeno-aika:**

- Meni nukkumaan (arvio): _____
- Heräsi (arvio): _____
- Yhteensä nukuttuja tunteja: _____

- **Unen laatu (arvio 1–5, 5 = erittäin hyvä):** _____

- **Yölliset heräämiset:**

- Heräsitkö yön aikana? [] Kyllä [] Ei
- Jos kyllä, kuinka monta kertaa?

- Olitko pitkään hereillä?

- **Aamun vireys:**

- [] Erittäin virkeä
- [] Virkeä
- [] Neutraali
- [] Väsynyt
- [] Uupunut

- **Muut huomiot:**
