



หลับเข้าหลับเย็น

Sleep Diary

🕒 10 นาที

📅 ทุกวัน

👤 1 คน

🎯 ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือ Sleep Diary เป็นการบันทึกเวลาและกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน พร้อมทั้งประเมินผลลัพธ์จากการนอนหลับในหนึ่งคืน ช่วยให้เราปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้เหมาะสมและเพิ่มคุณภาพในการนอนหลับให้ดียิ่งขึ้น

วิธีการใช้งาน

1. ตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมการนอนของตัวเองสำหรับระยะเวลา 1 อาทิตย์ และ จดลงไป ในแบบฟอร์ม Sleeping Goals ที่มีให้
2. ในระหว่างอาทิตยนั้นให้บันทึกลงใน Sleep Diary ว่าเราสามารถทำตามเป้าหมายของเราได้ ขนาดไหน โดยแบ่งทำตอนเช้าและตอนเย็น
3. ทำแบบฟอร์มเป็นประจำเพื่อที่จะได้ปรับปรุงสุขอนามัยการนอนหลับของตัวเองไปเรื่อยๆจนกว่าจะทำได้เป็นกิจวัตร

เป้าหมาย

- เพื่อปรับลดพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการนอนหลับที่ดี
- เพื่อเพิ่มคุณภาพในการฟื้นฟูสุขภาพกายและสุขภาพจิต

อ้างอิง

1. Centre for Clinical Interventions. (2020). Looking After Yourself: Sleep.
<https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Mental-Health-Professionals/Sleep/Sleep---Information-Sheets/Sleep-Information-Sheet---04---Sleep-Hygiene.pdf>
2. NHS Lothian. (2022). The good sleep workshop.
https://policyonline.nhsllothian.scot/Policies/PatientInformation/The_Good_Sleep_Workshop.pdf

SLEEPING GOALS



Week: _____

Month: _____



SELF-CARE ACTIVITIES

1. ฉันจะเข้านอน ____ a.m. / p.m.
2. ฉันจะตื่นนอน ____ a.m. / p.m.
3. ฉันจะดื่มกาแฟ/ชาภายในเวลา ____ a.m. / p.m.
4. ฉันใช้เวลา ____ นาทีจึงจะหลับสนิทได้
5. ฉันจะ นอน/ ไม่นอน กลางวัน
6. ก่อนนอน ฉันเล่นโทรศัพท์ / คอมพิวเตอร์ภายในเวลา ____ a.m. / p.m. ของแต่ละวัน



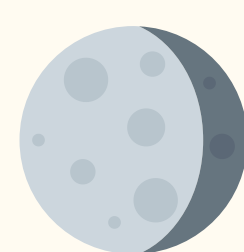
EXERCISE

ฉันจะออกกำลังกาย ____ วัน



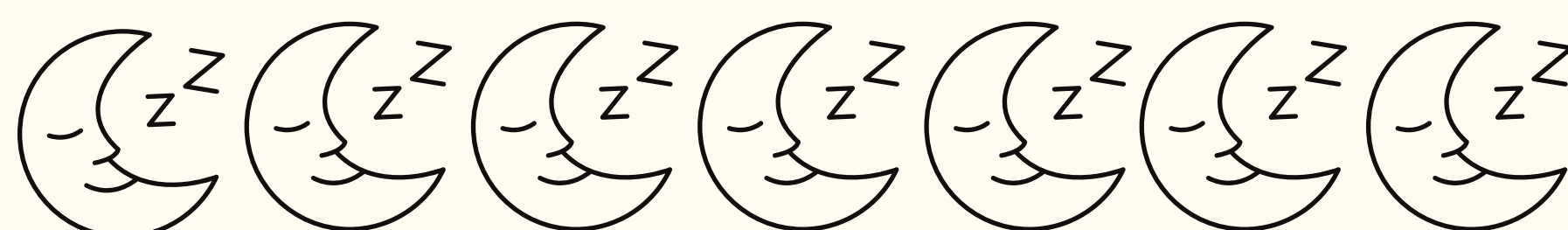
COFFEE/TEA LIMIT

ฉันจะดื่มกาแฟ/ชา ____ แก้วอาทิตย์นี้



HOURS OF SLEEP

ฉันจะนอนเป็นระยะเวลา ____ ชั่วโมง จำนวน ____ วัน



NOTE :

SLEEP DIARY

WEEK:
MONTH:

บันทึกตอนเช้า

ฉันเข้านอน ___ a.m. / p.m.

ฉันตื่นนอน ___ a.m. / p.m.

เมื่อคืนฉันนอนเป็นระยะเวลา ___ ชั่วโมง

เมื่อคืนฉันใช้เวลา ___ นาทีจึงจะหลับสนิท

ฉันรู้สึกว่าคุณนอนหลับ
(ดีมาก / ดี / กลาง / แย่ / แย่มาก)

เมื่อตื่นนอนเช้านี้ฉันรู้สึก
(ดีมาก / ดี / กลาง / แย่ / แย่มาก)

อุปสรรคการนอนเมื่อคืน
(อากาศ / เสียง / ความคิด / ความฝัน / ความไม่สบายตัว)

เมื่อคืนฉันตื่นกลางดึก ___ ครั้ง

S	M	T	W	T	F	S
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

บันทึกตอนเย็น

ฉันได้นอนกลางวัน

ฉันดื่มกาแฟ/ชา

วันนี้ฉันออกกำลังกาย

ในวันนี้ ฉันรู้สึกง่วงนอนช่วงกลางวัน

ภาพรวมวันนี้ ฉันรู้สึก
(ดีมาก / ดี / กลาง / แย่ / แย่มาก)

ก่อนนอน ฉันเล่นโทรศัพท์ / คอมพิวเตอร์จนถึง
___ a.m. / p.m.

S	M	T	W	T	F	S
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

SLEEPING GOALS



Week: 1

Month: Dec



SELF-CARE ACTIVITIES

1. ฉันจะเข้านอน 10 a.m. / p.m.
2. ฉันจะตื่นนอน 7 a.m. / p.m.
3. ฉันจะดื่มกาแฟ/ชาภายในเวลา 2 a.m. / p.m.
4. ฉันใช้เวลา 30 นาทีจึงจะหลับสนิทได้
5. ฉันจะ นอน / ไม่นอน กลางวัน
6. ก่อนนอน ฉันเล่นโทรศัพท์ / คอมพิวเตอร์ภายในเวลา 9 a.m. / p.m. ของแต่ละวัน



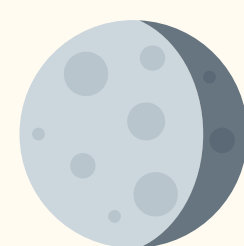
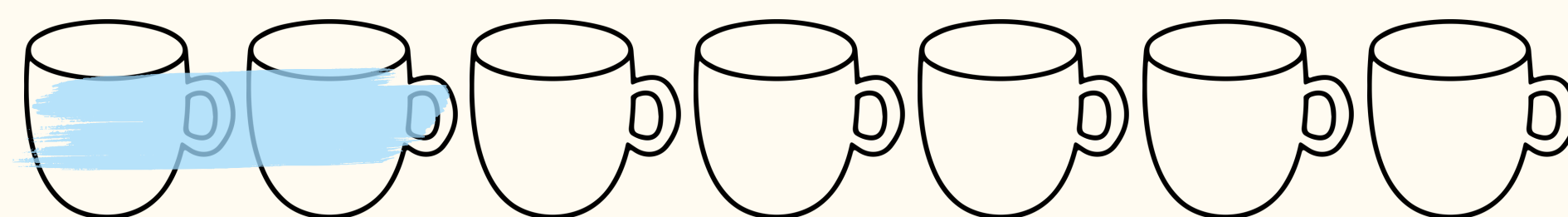
EXERCISE

ฉันจะออกกำลังกาย 3 วัน



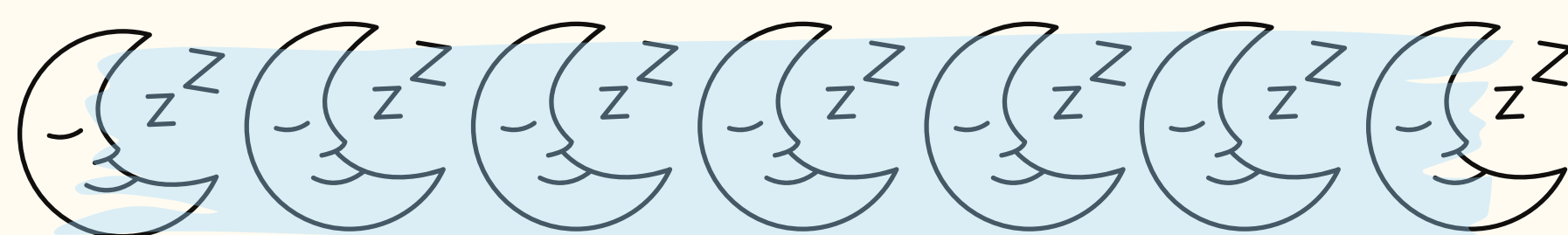
COFFEE/TEA LIMIT

ฉันจะดื่มกาแฟ/ชา 2 แก้วอาทิตย์นี้



HOURS OF SLEEP

ฉันจะนอนเป็นระยะเวลา 7 ชั่วโมง จำนวน 7 วัน



NOTE :

SLEEP DIARY

WEEK: 1

MONTH: Dec

บันทึกตอนเช้า

ฉันเข้านอน 10 a.m. / p.m.ฉันตื่นนอน 7 a.m. / p.m.เมื่อคืนฉันนอนเป็นระยะเวลา 7 ชั่วโมงเมื่อคืนฉันใช้เวลา 30 นาทีจึงจะหลับสนิทฉันรู้สึกว่าคุณนอนหลับ
(ดีมาก / ดี / กลาง / แย่ / แย่มาก)เมื่อตื่นนอนเช้านี้ฉันรู้สึก
(ดีมาก / ดี / กลาง / แย่ / แย่มาก)อุปสรรคการนอนเมื่อคืน
(อากาศ / เสียง / ความคิด / ความฝัน / ความไม่สบายตัว)

เมื่อคืนฉันตื่นกลางดึก

S

M

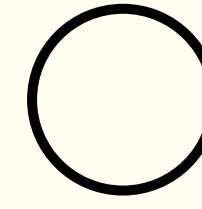
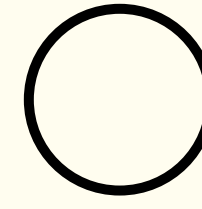
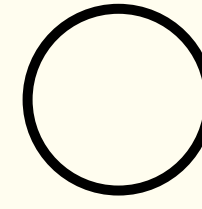
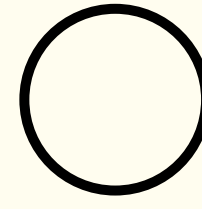
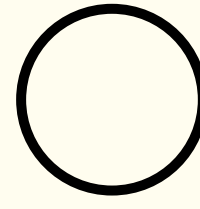
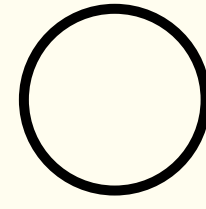
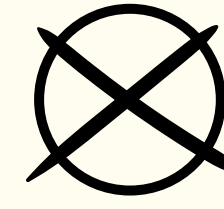
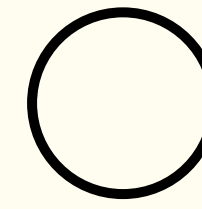
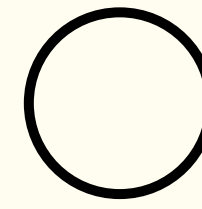
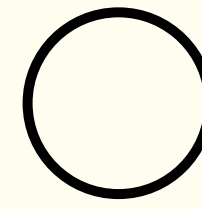
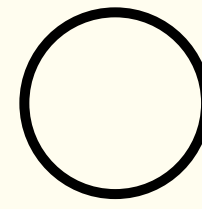
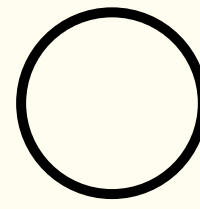
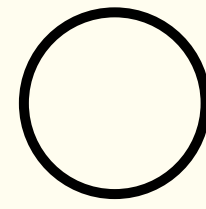
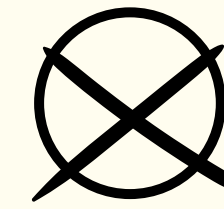
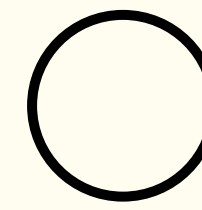
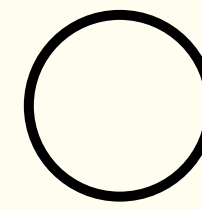
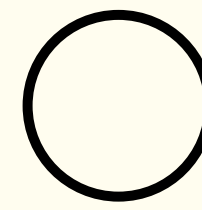
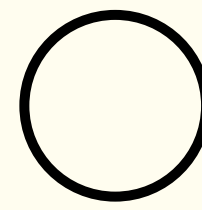
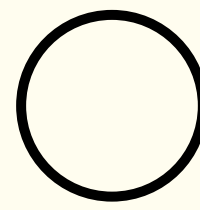
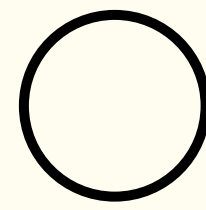
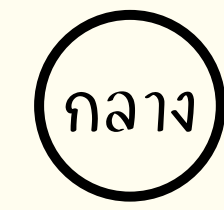
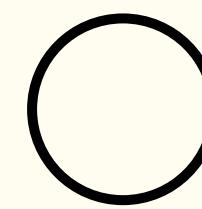
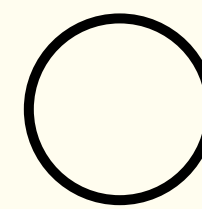
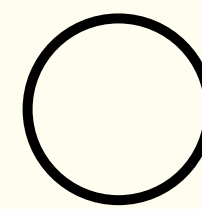
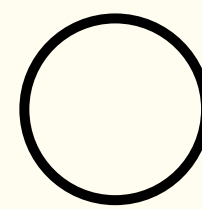
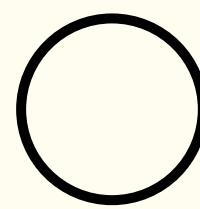
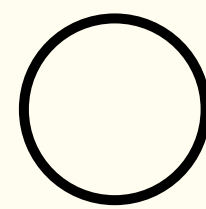
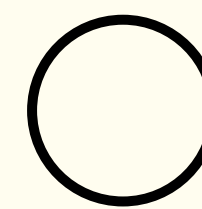
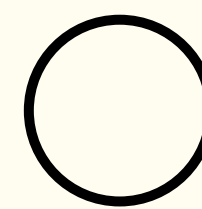
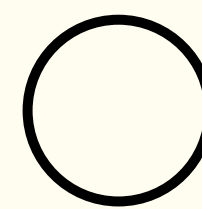
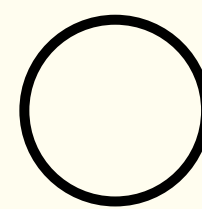
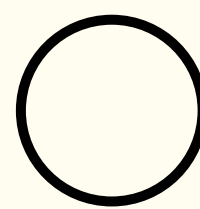
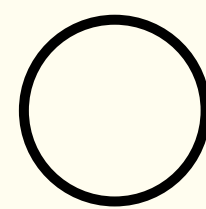
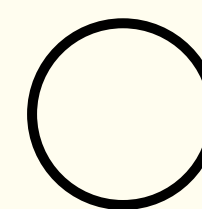
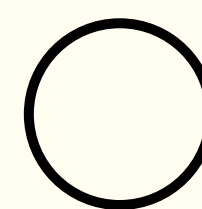
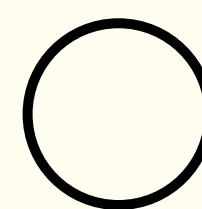
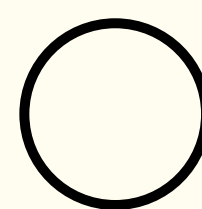
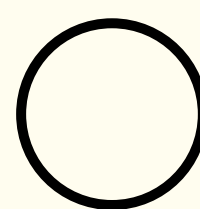
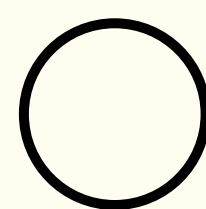
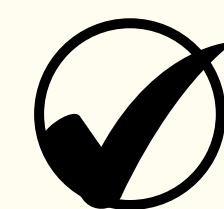
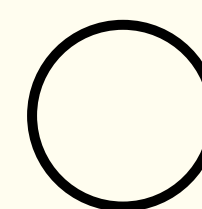
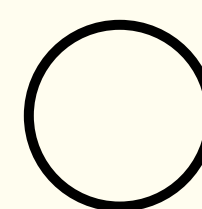
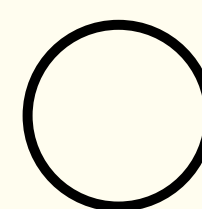
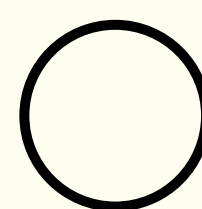
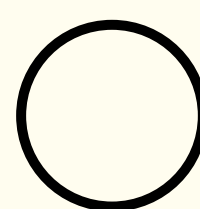
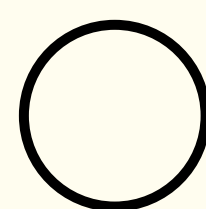
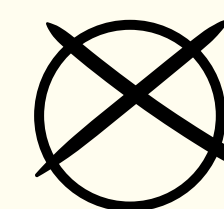
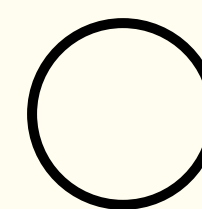
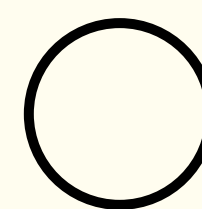
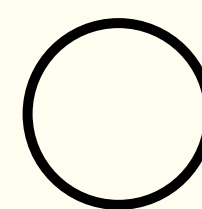
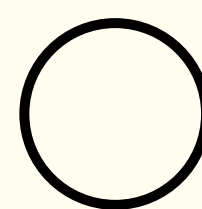
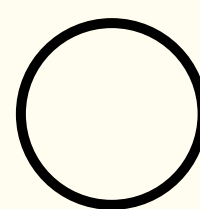
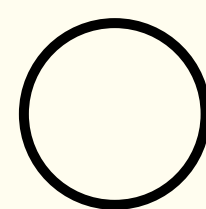
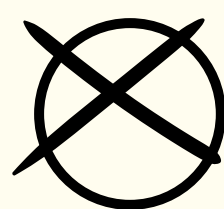
T

W

T

F

S



บันทึกตอนเย็น

ฉันได้นอนกลางวัน

ฉันดื่มกาแฟ/ชา

วันนี้ฉันออกกำลังกาย

ในวันนี้ ฉันรู้สึกง่วงนอนช่วงกลางวัน

ภาพรวมวันนี้ ฉันรู้สึก
(ดีมาก / ดี / กลาง / แย่ / แย่มาก)ก่อนนอน ฉันเล่นโทรศัพท์ / คอมพิวเตอร์จนถึง
9 a.m. / p.m.

S

M

T

W

T

F

S

