



Settimana 1/2 · Una riga al mattino, completata la sera. Bastano date e orari approssimativi. Nessun punteggio da calcolare.

Come compilare: « andare a letto » = l'ora in cui provi a dormire, non necessariamente l'ora in cui ti addormenti. Annota il risveglio finale E l'ora in cui ti alzi, se sono diversi. Indica i risvegli che ricordi senza controllare l'orologio durante la notte. Scrivi « ? » se non lo sai.

Notte / data	A letto: tentativo di dormire	Risveglio finale / alzata	Risvegli che ricordi	Al risveglio: riposato / così così / no	Durante il giorno: vigile, lotti contro il sonno o ti appisoli?	Contesto: pisolino, lavoro, malattia, segni osservati...
1 /						
2 /						
3 /						
4 /						
5 /						
6 /						
7 /						

Da annotare solo se pertinente: pisolino, farmaco sedativo, alcol, orari insoliti, russamento o pause riferiti da una persona vicina. Questo diario non è né un test clinico validato né una diagnosi.

Sonnolenza al volante o durante un'attività a rischio? Mettiti al sicuro, evita di guidare e chiedi un parere medico senza aspettare 14 giorni.



Settimana 2/2 · Stesso metodo. Confronta soprattutto i giorni lavorativi e quelli liberi, senza cercare una notte perfetta.

Promemoria: le sensazioni del mattino e la vigilanza durante il giorno completano gli orari. L'assenza di risvegli che ricordi non dimostra l'assenza di disturbi notturni.

Notte / data	A letto: tentativo di dormire	Risveglio finale / alzata	Risvegli che ricordi	Al risveglio: riposato / così così / no	Durante il giorno: vigile, lotti contro il sonno o ti appisoli?	Contesto: pisolino, lavoro, malattia, segni osservati...
8 /						
9 /						
10 /						
11 /						
12 /						
13 /						
14 /						

Da discutere se il problema persiste: quando compare la sonnolenza? Anche dedicando al sonno un tempo sufficiente, continui a sentirti assonnato? Una persona vicina ha notato pause respiratorie? Porta questo diario alla visita.

Se questo monitoraggio aumenta la tua ansia, semplificalo o interrompilo. Non sostituisce il colloquio medico.