

Щоденник Тиждень 1

	Якість сну (1 дуже погано - 7 дуже добре)	Кількість жахливих сновидінь	Тяжкість жахливих сновидінь (1 не так вже й погано - 7 жахливо)	Ви прокидались? (так/ні)	Емоції, які відчували під час жахливого сну	Інтенсивність емоцій (1 не така вже й висока - 7 Надзвичайно інтенсивна)	Предмет жахливого сну
	1	2	3	4	5	6	7
День 1							
День 2							
День 3							
День 4							
День 5							
День 6							
День 7							

1. Зазначте якість вашого сну (1 = дуже погана, 7 = дуже добра)
2. Зазначте кількість за ніч
3. Вкажіть тяжкість своїх жахливих сновидінь (1 = не так вже й погано, 7 = жахливо)
4. Заповніть тут, чи ви прокинулися від свого кошмару (так/ні)
5. Заповніть тут, яка емоція переважала (наприклад: С= страх; Г = гнів)
6. Заповніть інтенсивність своїх емоцій (1 = не інтенсивні, 7 = надзвичайно інтенсивні)
7. Заповніть тему свого кошмару ключовими словами (наприклад: за переслідування/повторення травматичного досвіду)

Щоденник нічних жахів: Тиждень 2

	Якість сну (1 дуже погано - 7 дуже добре)	Кількість жахливих сновидінь	Тяжкість жахливих сновидінь (1 не так вже й погано - 7 жахливо)	Ви прокида лись? (так/ні)	Емоції, які відчували під час жахливого сну	Інтенсивність емоцій (1 не така вже й висока - 7 Надзвичайно інтенсивна)	Предмет жахливого сну
	1	2	3	4	5	6	7
День 1							
День 2							
День 3							
День 4							
День 5							
День 6							
День 7							

1. Зазначте якість вашого сну (1 = дуже погана, 7 = дуже добра)
2. Зазначте кількість за ніч
3. Вкажіть тяжкість своїх жахливих сновидінь (1 = не так вже й погано, 7 = жахливо)
4. Заповніть тут, чи ви прокинулися від свого кошмару (так/ні)
5. Заповніть тут, яка емоція переважала (наприклад: С= страх; Г = гнів)
6. Заповніть інтенсивність своїх емоцій (1 = не інтенсивні, 7 = надзвичайно інтенсивні)
7. Заповніть тему свого кошмару ключовими словами (наприклад: за переслідування/повторення травматичного досвіду)

Щоденник нічних жахів: Тиждень 3

	Якість сну (1 дуже погано - 7 дуже добре)	Кількість жахливих сновидінь	Тяжкість жахливих сновидінь (1 не так вже й погано - 7 жахливо)	Ви прокидались? (так/ні)	Емоції, які відчували під час жахливого сну	Інтенсивність емоцій (1 не така вже й висока - 7 Надзвичайно інтенсивна)	Предмет жахливого сну
	1	2	3	4	5	6	7
День 1							
День 2							
День 3							
День 4							
День 5							
День 6							
День 7							

1. Зазначте якість вашого сну (1 = дуже погана, 7 = дуже добра)
2. Зазначте кількість за ніч
3. Вкажіть тяжкість своїх жахливих сновидінь (1 = не так вже й погано, 7 = жахливо)
4. Заповніть тут, чи ви прокинулися від свого кошмару (так/ні)
5. Заповніть тут, яка емоція переважала (наприклад: С= страх; Г = гнів)
6. Заповніть інтенсивність своїх емоцій (1 = не інтенсивні, 7 = надзвичайно інтенсивні)
7. Заповніть тему свого кошмару ключовими словами (наприклад: за переслідування/повторення травматичного досвіду)

Щоденник нічних жахів: Тиждень 4

	Якість сну (1 дуже погано - 7 дуже добре)	Кількість жахливих сновидінь	Тяжкість жахливих сновидінь (1 не так вже й погано - 7 жахливо)	Ви прокидались? (так/ні)	Емоції, які відчували під час жахливого сну	Інтенсивність емоцій (1 не така вже й висока - 7 Надзвичайно інтенсивна)	Предмет жахливого сну
	1	2	3	4	5	6	7
День 1							
День 2							
День 3							
День 4							
День 5							
День 6							
День 7							

1. Зазначте якість вашого сну (1 = дуже погана, 7 = дуже добра)
2. Зазначте кількість за ніч
3. Вкажіть тяжкість своїх жахливих сновидінь (1 = не так вже й погано, 7 = жахливо)
4. Заповніть тут, чи ви прокинулися від свого кошмару (так/ні)
5. Заповніть тут, яка емоція переважала (наприклад: С= страх; Г = гнів)
6. Заповніть інтенсивність своїх емоцій (1 = не інтенсивні, 7 = надзвичайно інтенсивні)
7. Заповніть тему свого кошмару ключовими словами (наприклад: за переслідування/повторення травматичного досвіду)

Щоденник нічних жахів: Тиждень 5

	Якість сну (1 дуже погано - 7 дуже добре)	Кількість жахливих сновидінь	Тяжкість жахливих сновидінь (1 не так вже й погано - 7 жахливо)	Ви прокида лись? (так/ні)	Емоції, які відчували під час жахливого сну	Інтенсивність емоцій (1 не така вже й висока - 7 Надзвичайно інтенсивна)	Предмет жахливого сну
	1	2	3	4	5	6	7
День 1							
День 2							
День 3							
День 4							
День 5							
День 6							
День 7							

1. Зазначте якість вашого сну (1 = дуже погана, 7 = дуже добра)
2. Зазначте кількість за ніч
3. Вкажіть тяжкість своїх жахливих сновидінь (1 = не так вже й погано, 7 = жахливо)
4. Заповніть тут, чи ви прокинулися від свого кошмару (так/ні)
5. Заповніть тут, яка емоція переважала (наприклад: С= страх; Г = гнів)
6. Заповніть інтенсивність своїх емоцій (1 = не інтенсивні, 7 = надзвичайно інтенсивні)
7. Заповніть тему свого кошмару ключовими словами (наприклад: за переслідування/повторення травматичного досвіду)

Щоденник нічних жахів: Тиждень 6

	Якість сну (1 дуже погано - 7 дуже добре)	Кількість жахливих сновидінь	Тяжкість жахливих сновидінь (1 не так вже й погано - 7 жахливо)	Ви прокидались? (так/ні)	Емоції, які відчували під час жахливого сну	Інтенсивність емоцій (1 не така вже й висока - 7 Надзвичайно інтенсивна)	Предмет жахливого сну
	1	2	3	4	5	6	7
День 1							
День 2							
День 3							
День 4							
День 5							
День 6							
День 7							

1. Зазначте якість вашого сну (1 = дуже погана, 7 = дуже добра)
2. Зазначте кількість за ніч
3. Вкажіть тяжкість своїх жахливих сновидінь (1 = не так вже й погано, 7 = жахливо)
4. Заповніть тут, чи ви прокинулися від свого кошмару (так/ні)
5. Заповніть тут, яка емоція переважала (наприклад: С= страх; Г = гнів)
6. Заповніть інтенсивність своїх емоцій (1 = не інтенсивні, 7 = надзвичайно інтенсивні)
7. Заповніть тему свого кошмару ключовими словами (наприклад: за переслідування/повторення травматичного досвіду)

**Приклад
щоденника**

	Якість сну (1 дуже погано - 7 дуже добре)	Кількість жахливих сновидінь	Тяжкість жахливих сновидінь (1 не так вже й погано - 7 жахливо)	Ви прокидались? (так/ні)	Емоції, які відчували під час жахливого сну	Інтенсивність емоцій (1 не така вже й висока - 7 Надзвичайно інтенсивна)	Предмет жахливого сну
	1	2	3	4	5	6	7
День 1	6	0					
День 2	3	1	4	Ні	С (страх)	4	Переслідування
День 3	6	0					
День 4	6	0					
День 5	2	2	6 та 5	Так	С (страх)	4 і 4	Переслідування
День 6	4	0					
День 7	4	1	2	Ні	З (злість)	2	Неприємний досвід

У цьому прикладі тиждень починається без жахливих снів (якість сну 6). Згодом цій людині сниться досить неприємний сон (він оцінює його тяжкість на 4 з 7), про те, що її переслідують, і уві сні виникають досить сильні емоції: страх (буква С, 4 бали). Потім є два дні, коли нічого не відбувається, після чого слідує ніч із двома поганими нічними жахами про переслідування (5 і 6 балів), з сильними

емоціями (буква С, оцінка 4), від яких ця людина прокидається (Так) . Потім слідує неділя з кошмаром про неприємний досвід, з емоцією гніву (2 бали, буква З).