UNEPÄEVIK	Täitmise juhis: hoia päevik käepärast; täida hommikul niipalju, kui meeles on - ära öösel keskendu sellele; Täistund on joone kohal; iga ruut on üks tund; **magatud tunnid- värvi ruudud ära**; ärkvel: jääb valgeks; leppemärgid: ↓- pikali heitmine ↑- üles tõusmine •- ravimi võtmise aeg ----- väsimus																								Magatud aeg tundides	Ravimi kogus , päevane enesetunne, alkoholi kogus
KL. KUUPÄEV	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
1 Näide:																							↓		5	
2 Näide							↑						--	--	--											
3																										
4																										
5																										
6																										
7																										
8																										
9																										
10																										
11																										
12																										
13																										
14																										
15																										
16																										
17																										
18																										
19																										
20																										
21																										
22																										
23																										
24																										
25																										
26																										
27																										
28																										
29																										
30																										
31																										