



Rocky Garrison, PhD, CBSM  
Clinical Psychologist  
rockygarrison.com  
2104 NE 45<sup>th</sup> Avenue  
Portland, OR 97213  
503-317-4521  
fax: 503-512-6112

## Sleep Efficiency Tables

<b>TST</b>	<b>80%</b>	<b>85%</b>	<b>90%</b>
4½ hrs	5 hr 38 min	5 hr 18 min	5 hr
5 hrs	6 hr 15 min	5 hr 53 min	5 hr 33 min
5½ hrs	6 hr 53 min	6 hr 28 min	6 hr 7 min
6 hrs	7 hr 30 min	7 hr 4 min	6 hr 40 min
6½ hrs	8 hr 8 min	7 hr 39 min	7 hr 13 min
7 hrs	8 hr 45 min	8 hr 14 min	7 hr 47 min
7½ hrs	9 hr 23 min	8 hr 49 min	8 hr 20 min
8 hrs	10 hr	9 hr 25 min	8 hr 53 min
8½ hrs	10 hr 38 min	10 hr	9 hr 27 min
9 hrs	11 hr 15 min	10 hr 35 min	10 hr
9½ hrs	11 hr 53	11 hr 11 min	10 hr 33 min