

Obsah

Úvod	7
1 Pochopení podstaty spánku	9
2 Rady jak lépe spát	19
Spánkové návyky	23
Prostředí pro spánek	27
Výběr životního stylu	31
Strava a výživa	36
Vztah duše a těla	42
Souvislosti s cirkadiánními biorytmy	49
Nový výzkum	53
3 Když potřebujete pomoc od druhých	57
Psychoterapie	60
Léky	63
Alternativní terapie	68
Příloha A: Nejvýznamnější poruchy spánku dospělých	71
Příloha B: Noční testy ve spánkové laboratoři	79
Příloha C: Benzodiazepiny používané k léčbě poruch spánku	81
Slovníček	85
Rejstřík	91