

# Obsah

Obsah	9
Úvod	11
1. Cirkadiánní rytmus a další biologické rytmy	17
1.1 Historické mezníky výzkumu rytmů	22
1.2 Charakteristiky biologických rytmů	27
1.3 Vývoj biorytmů	29
2. Regulace cirkadiánních rytmů	33
2.1 Suprachiasmatické jádro	34
2.2 Melatonin a jiné látky	39
2.3 Geny biologických hodin	42
3. Cirkadiánní rytmus a spánek	45
3.1 Charakteristiky spánku	45
3.2 Řízení bdělosti	50
3.3 Řízení spánku	53
3.4 Řízení cirkadiánního rytmu	55
4. Poruchy cirkadiánní rytmicity	59
4.1 Diagnostika poruch cirkadiánního rytmu	60
4.2 Mezinárodní klasifikace poruch spánku	61
4.3 Klasifikace poruch spánku podle MKN-10	70
4.4 Další onemocnění související s cirkadiánní rytmitou	72
4.5 Terapie	74

<b>5. Cirkadiánní preference</b>	<b>79</b>
5.1 Chronotypy	79
5.2 Diagnostika a stanovení chronotypu	81
5.3 Rozdíly z hlediska pohlaví a věku	86
5.4 Rozdíly v tělesných funkcích	88
5.5 Rozdíly v prostředí a socioekonomických podmínkách	89
5.6 Cirkadiánní preference, osobnostní charakteristiky a životní styl	91
5.7 Cirkadiánní preference a psychické poruchy	97
<b>6. Vymezení výzkumného problému</b>	<b>103</b>
6.1 Výzkumné cíle	104
6.2 Hypotézy	107
<b>7. Design výzkumu</b>	<b>109</b>
7.1 Metody zpracování a analýzy dat	110
7.2 Testové metody	111
7.3 Výzkumný soubor	127
<b>8. Výsledky</b>	<b>133</b>
8.1 Cirkadiánní preference	133
8.2 Kvalita spánku	136
8.3 Depresivita	141
8.4 Zdraví škodlivé chování	144
8.5 Temperamentové a charakterové vlastnosti	149
8.6 Testování hypotéz	152
<b>9. Diskuze</b>	<b>161</b>
<b>10. Závěr</b>	<b>173</b>
Literatura	179
Abecední seznam použitých zkratk	195
Seznam tabulek	199
Seznam grafů	201
Seznam obrázků	203
Summary	205
Pojmový rejstřík	211
Jmenný rejstřík	221