

# OBSAH

<b>O autorech .....</b>	<b>8</b>
<b>Předmluva .....</b>	<b>9</b>
<b>Co je spánek? .....</b>	<b>11</b>
Výzkum spánku a vývoj vědeckého pohledu na spánek .....	12
Co to je EEG? .....	15
Fáze a stadia spánku .....	16
Co ovlivňuje spánek? .....	17
Sny .....	18
Lze žít bez spánku? .....	19
Jak je uspořádán mozek? .....	20
Poruchy spánku .....	24
<b>Nespavost .....</b>	<b>25</b>
O nespavosti obecně .....	25
Formy nespavosti .....	26
Příčiny nespavosti .....	27
Klasifikace nespavosti .....	28
Nespavost zevního původu (exogenní) .....	30
Nespavost jako příznak (symptomatická nespavost) .....	31
Nespavost u neuróz (psychogenní nespavost) .....	32
Nespavost při depresi .....	34
Organická nespavost .....	36
Nespavost při užívání léků a při alkoholismu .....	37
Samostatná nespavost (idiopatická, konstituční nespavost) .....	38
Zdánlivá nespavost .....	38
Nespavost z nevyspání .....	39
Jiné vzácné druhy nespavosti .....	39
Následky dlouhodobé nespavosti .....	39
Léčba nespavosti .....	40
Léčení příčin nespavosti .....	43
Léčení nespavosti jako příznaku .....	44
Uspávací prostředky – hypnotika .....	45
Byliny v léčbě nespavosti .....	48
Hygiena spánku .....	50
Psychoterapie .....	54
Fyzikální terapie .....	55
Muzikoterapie .....	56
Akupunktura .....	56

<b>Zvýšená spavost – hypersomnie .....</b>	<b>58</b>
Nadměrná denní spavost jako příznak (symptomatická hypersomnie) .....	59
Narkolepsie .....	60
Spánkový apnoický syndrom (sleep apnoe syndrom, syndrom spánkové apnoe) .	64
Léčba .....	67
Idiopatická (samostatná) hypersomnie .....	68
Syndrom Kleinův – Levinův .....	69
<b>Poruchy související se spánkem (parasomnie) .....</b>	<b>71</b>
Náměsícnost (somnambulismus) .....	71
Noční děs .....	72
Noční můra (noční hrůzostrašný sen) .....	73
Noční pomočování .....	74
Hypnagogické myoklonie, svalové záškuby při usínání .....	75
Periodické pohyby (dolními) končetinami (periodic leg movements in sleep) ....	75
Spánková obrna .....	75
Syndrom neklidných nohou .....	76
Skřípání zuby (bruxismus) .....	77
Noční jaktace hlavou (iactatio capitis nocturna) .....	77
Noční erekce (ztopoření pohlavního údu) .....	77
<b>Poruchy rytmu spánku a bdění (dyssomnie) .....</b>	<b>78</b>
Syndrom opožděného usínání .....	78
Syndrom předčasného usínání .....	78
Obrácený rytmus spánku a bdění .....	79
Poruchy rytmu spánku při směnném pracovním režimu .....	79
Syndrom jet-lag .....	80
<b>Nedostatek spánku (hyposomnie) .....</b>	<b>81</b>