

Obsah

Předmluva	5
Jak používat tuto knihu.....	7
Část 1: Spánek - základní pojmy	
Spánek a spánková medicína.....	21
Než zahájíte kurz	91
Část 2: Kurz	
Den 1 - změna spánkového plánu.....	153
Den 2 - kontrola podnětů.....	171
Den 3 - kognitivní kontrola	185
Den 4 - metody kognitivního rozptýlení	193
Den 5 - dekatastrofizace spánku.....	201
Den 6 - titrace spánku a progresivní svalové uvolnění	211
Den 7 - zachování dosažených výsledků a prevence recidivy	221
Část 3: Případové studie	
Případová studie 1: Rob	253
Případová studie 2: Kathy.....	261
Případová studie 3: William	269
Případová studie 4: Sally-Ann.....	277
Jak o svém spánku mluvit s lékařem?.....	287
Jak najít dobrého specialistu z oboru spánkové medicíny?	291
Poděkování.....	301