



OBSAH

Prolog	7
Úvod do spánkové medicíny	11
KAPITOLA 1	
K čemu je spánek dobrý? Absolutně ke všemu!	15
KAPITOLA 2	
Primární pudy	29
Proč tolik milujeme slaninu, kávu a víkendové pospávání	
KAPITOLA 3	
Ospalost versus únava	41
Jste příliš vyčerpaní na vaši posilovací lekci nebo usínáte na karimatce?	
KAPITOLA 4	
Fáze spánku	59
Jak hluboko můžete zajít	
KAPITOLA 5	
Bdění a vzrušení	75
(Promiňte, ne TO vzrušení)	
KAPITOLA 6	
Nesprávné vnímání spánku	87
(Jak se ta slina dostala na mé tričko?)	
KAPITOLA 7	
Cirkadiánní rytmy	93
Hodinky, které nepotřebují natahovat	

KAPITOLA 8

Spánková hygiena

107

Čistá postel rovná se ospalec

KAPITOLA 9

Nespavost

129

Nespal jsem léta, ale nějakým zázrakem jsem stále naživu

KAPITOLA 10

Těžká nespavost

143

Prosím, nezačněte mě nenávidět, až si to přečtete

KAPITOLA 11

Spánkoví pomocníci

161

Příslib dokonalého spánku v malé plastové lahvičce

KAPITOLA 12

Rozvrhy spánku

179

Rád bych zůstal a popovídal si, ale už jsem měl jít spát

KAPITOLA 13

Zdřímnutí

193

Nejlepší přítel, nebo nejhorší nepřítel?

KAPITOLA 14

Chrápání a apnoe

205

Nejen příšerný zvuk

KAPITOLA 15

Další poruchy spánku, které jsou tak zvláštní, že musí být vážné

213

KAPITOLA 16

Čas na spánkovou studii

225

Závěr

237

Poznámka autora

239

Poděkování

241

Bibliografie

243

Rejstřík

251