

Obsah

I. ČASŤ

Vec menom spánok

- | | |
|--|----|
| 1. kapitola: Spánok | 9 |
| 2. kapitola: Kofeín, pásmová choroba a melatonín:
Strácanie a nadobúdanie kontroly nad rytmom spánku | 19 |
| 3. kapitola: Vymedzenie a vytváranie spánku:
Spomalenie času a čo sme sa v roku 1952 dozvedeli od bábätka | 47 |
| 4. kapitola: Postele ľudoopíc, dinosaury a zdriemnutie na pol mozgu:
Kto spí? Ako a koľko spíme? | 67 |
| 5. kapitola: Zmeny v spánku počas života | 91 |

II. ČASŤ

Prečo by ste mali spať?

- | | |
|---|-----|
| 6. kapitola: Vaša matka a Shakespeare mali pravdu:
Priaznivé účinky spánku na mozog | 123 |
| 7. kapitola: Príliš extrémne aj pre Guinessovu knihu rekordov:
Spánková deprivácia a mozog | 153 |
| 8. kapitola: Rakovina, srdcový infarkt a kratší život:
Spánková deprivácia a telo | 187 |

III. ČASŤ

Ako a prečo snívame

- | | |
|--|-----|
| 9. kapitola: Každonočná psychóza:
Snívanie počas REM spánku | 219 |
| 10. kapitola: Snívanie ako nočná terapia | 233 |
| 11. kapitola: Snová kreativita a ovládanie snov | 247 |

IV. ČASŤ

Od tabletiiek na spanie k zmene spoloočnosti

12. kapitola: Nočné nástrahy: Poruchy spánku a smrť vinou nespávania	267
13. kapitola: iPady, továrenské sirény a pohárik na dobrú noc: Čo vás okráda o spánok?	297
14. kapitola: Čo nášmu spánku škodí a čo pomáha: Tabletky v. terapia	317
15. kapitola: Spánok a spoloočnost: Čo sa robí v zdravotníctve a vzdelávaní nesprávne: Čo robia Google a NASA správne	333
16. kapitola: Nová vízia spánku v 21. storočí	365
Záver: Spať, a či nespáť	385
Dodatok: Dvanásť tipov na zdravý spánok	387
Zdroje použitých obrázkov	391
Podakovanie	393
Register	395