

Obsah

Úvod aneb Pro koho je kniha určena 7

Jak častá je nespavost? 8

Upozornění 9

PRVNÍ KAPITOLA

Spánek a jeho význam 11

Kdy nejlépe usínáme a proč... 11

Jak pracuje mozek při usínání a spánku... 14

Co nám usínání může zkomplikovat a co ulehčit... 16

Sním, či bdím? 17

Kolik hodin spánku potřebuje zdravý organismus? 18

Proč spíme? 20

Zvláštní spánkové jevy 20

Co bychom si měli pamatovat 22

DRUHÁ KAPITOLA

Klinické projevy nespavosti 25

Typy nespavosti 26

Krátkodobá nespavost 26

Přetrvávající (chronická) nespavost 28

Primární insomnie 31

Insomnie z vnějších příčin 32

Insomnie vyskytující se při jiných poruchách spánku 35

Sekundární insomnie u psychických poruch 39

Druhotná nespavost (sekundární insomnie) u tělesných onemocnění .. 46

Insomnie při užívání některých léků 48

TŘETÍ KAPITOLA

Léčba nespavosti 51

Mýty o spánku 51

Hodnocení spánku 52

<i>Mapování problémů se spánkem</i>	52
<i>Morinův spánkový dotazník</i>	53
<i>Spánkový diář</i>	54
Spánková hygiena	55
Relaxační techniky	61
1. <i>Nácvik dechové relaxace</i>	61
2. <i>Osnova progresivní relaxace</i>	62
3. <i>Autogenní trénink</i>	63
4. <i>Vlastní relaxační kazeta</i>	67
Kognitivně-behaviorální terapie nespavosti	71
<i>Bludný kruh nespavosti</i>	72
<i>Práce s myšlenkami</i>	72
<i>Spánková restrikce</i>	75
Léky na spaní	77
<i>Proč se raději lékům na spaní vyhnout?</i>	77
<i>Hypnotika</i>	79
<i>Jak vysadit léky na spaní</i>	84
<i>Antidepresiva</i>	85
<i>Antipsychotika</i>	86
<i>Jiné hypnoticko-sedativní léky</i>	86
<i>Přírodní produkty</i>	86
Léčba druhotných nespavostí	87
<i>Nespavost u psychických poruch</i>	87
<i>Nespavost při somatických stavech</i>	87
<i>S věkem spojená insomnie</i>	87
<i>Abúzus alkoholu a drog</i>	88
Léčba jasným světlem	88
Jak se vyrovnat se stresem	89
Jak se vyrovnat s nezdary	92
Změna životního stylu	92
Důležitost pohybu	93
Tradiční, lidová, babská a léčitelská doporučení	95
<i>Podmínky ke spánku</i>	95
<i>Léčivé rostliny</i>	96
<i>Kůry a masáže</i>	97
Závěr	99
Doporučená literatura	101