

Úvod	11
------	----

1	SPÁNEK V TEMNOTĚ A ZÁŘI SVÍČEK ANEB HISTORIE SPÁNKU A TMY	15
----------	--	-----------

Epidemie nespavosti, nebo rozvoj spánkové vědy?	17
Spánek s nožem, dýkou i amulety	19
Tma jako jiný svět	21
Lidé odjakživa hledali způsoby, jak lépe spát	22
V posteli s rodinou i sousedy	25
Když lidé v noci bděli	27
Rozhovor: Prof. Roger Ekirch	29
Pár tipů pro klidný spánek od našich předků	34

2	KDYŽ VĚDCI NESPÍ, ABY ZKOUMALI SPÁNEK	39
----------	--	-----------

Spánková revoluce a vynálezy	44
Spánkové vynálezy a experimenty	48
Novodobé poznatky o spánku	52
Fyziologie spánku	54
Kolik hodin je tak akorát?	58
Trochu spánkové antropologie...	61
Spánek muži versus ženy	66
Rozhovor: MDDr. Simona Orlej	69
Chytré hodinky a aplikace	72
Umělý melatonin není spásou spánku	74
Jak nám věda může zlepšit spánek	75

3	(NE)SPÁNEK V RODIČOVSTVÍ ANEB JAK Z MINIMA VYTĚŽIT MAXIMUM PRO NAŠE ZDRAVÍ	83
----------	---	-----------

Náš spánek se mění už v těhotenství	87
Testosteron, uspávání a spánek	89
Různorodý rodičovský spánek	91
Tipy pro rodiče: Únava/vyčerpání/ospalost	96

	Psychologie a spánek rodičů - vztahy, emoce a vyhoření	104
	Výkladový slovník pro rodiče	115
	Nejoriginálnější budík	117
	Jak rodičovství proměňuje vztahy?	127
	Dítě jako prověrka partnerského vztahu	132
	Rozhovor: Mgr. Eliška Remešová	134
	Když nám emoce nedají spát	142
	Rozhovor: PhDr. Jana Zemandl, PhD.	144
	Když je toho na nás moc aneb rodičovské vyhoření	160
4	INTERNETOVÉ RODIČOVSTVÍ - SPÁNEK A MYSL CHYCENY V SÍTÍCH	169
	Kdo si ještě pamatuje ICQ?	173
	Učíme se s nimi žít	175
	Náš spánek a technologie	178
	Proč nás chytrý telefon nenechá chytře usnout a spát	181
	Disharmonie cirkadiánního rytmu	183
	Mozek chycen v dopaminové síti	184
	Rodiče, děti a internet	193
	ONLINE RODIČOVSTVÍ – nový fenomén, ve kterém se učíme zorientovat	196
	Rozhovor: Mgr. Karolína Presová	208
	Digitální harmonie	213
5	BÝT SI BLÍŽ – PRO KLIDNĚJŠÍ SPÁNEK	219
	Co učím své děti o spánku?	222
	Rodinný spánek	225
	Bolavá záda rodičů	230
	Rozhovor: Bc. Zuzana Strážnická	232
	Co má sebedůvěra společné se spánkem	242
	Meditace a její různorodost	248
	Jídlo a spánek	252
	Rozhovor: Mgr. Hedvika Jakešová	256
	Nemám čas na kvalitní jídlo...	261
	Závěr	269
	Použité zdroje	272