

Obsah

Předmluva str. 6

Úvod str. 12

část 1

Funkce spánku str. 14

Kapitola 1 Spánek a věda str. 18

Kapitola 2 Jak jsme na tom se sny? str. 25

Kapitola 3 Nespavost a únava, nevlastní sestry str. 28

Test Jaký je stupeň vaší únavy? str. 33

Kapitola 4 Nespavost – civilizační záležitost? str. 34

část 2

Jakým druhem nespavosti trpíte? str. 40

Kapitola 5 Původ nespavosti str. 44

Test Jste skřivan nebo sova? str. 48

Kapitola 6 Pozor na psychické problémy str. 51

Kapitola 7 Když za nespavost může hluk str. 59

část 3 Když vaše dítě špatně spí... str. 66

Kapitola 8 Co jsou to parasomnické poruchy? str. 71

Kapitola 9 Noční probouzení vašeho dítěte str. 76

část 4 Praktické rady pro klidnou noc str. 82

Kapitola 10 Několik jednoduchých pravidel str. 86

Kapitola 11 Relaxační a uvolňovací techniky str. 91

Kapitola 12 Psychoterapie nespavosti str. 93

Kapitola 13 Hypnotika – poslední záchrana str. 104