

Obsah

Úvod	1
Spánek	2
Spánek a mozek	3
Zhoršená kvalita spánku	4
Kolik hodin spát	5
Spánek v závislosti na věku	6
Cyklus spánku pod drobnohledem	7
Fáze zdravého spánku	8
Regulátory spánku	9
Spíte dobře?	12
Když se spánek porouchá	13
Hlavní viníci insomnie	14
Léčba insomnie	16
Melatoninové doplňky	17
Kognitivně behaviorální terapie insomnie (KBT-I)	18
KBT insomnie	19

Úprava spánkové hygieny	20
Kofein a spánek	24
Alkohol a spánek	26
Kontrola stimulů	27
Jak zlepšit své kroky k lepšímu spánku	28
Úskalí vedoucí k relapsu	30
Rizikové situace, které narušují spánek	31
Slovo na závěr	32
Užitečné odkazy	33
Použitá literatura	34