

Spis treści

1 Sen prawidłowy

Wprowadzenie	7
Sen i marzenia senne – wyniki badań nad snem	9
Sen w różnych okresach życia	16
Długość snu i gotowość do zasypiania	18
Funkcje snu	24

2 Sen zaburzony

Definicja zaburzeń snu	28
Klasyfikacje diagnostyczne	30
Jak często występują zaburzenia snu?	31
Kto cierpi na zaburzenia snu?	31
Medycyna snu	33
Diagnozowanie zaburzeń snu	34

3 Zaburzenia zasypiania i kontynuowania snu (hiposomnie)

Zewnętrzne czynniki zaburzające sen	50
Bezsenna noc bez podłoża psychicznego i somatycznego	55
Zaburzenia snu w chorobach psychicznych	58
Zaburzenia snu w chorobach somatycznych	62
Farmakoterapia	63
Terapia bezlekowa	77

4 Zaburzenia przebiegające z nadmierną sennością (hipersomnie)

Nocne zaburzenia oddychania	87
Senność napadowa (narkolepsja)	99
Nadmierna senność w ciągu dnia	106

5 Zespół niespokojnych nóg	108
6 Zaburzenia rytmu snu i czuwania	
Zaburzenia snu wywołane pracą zmianową	111
Zaburzenia wywołane nagłą zmianą strefy czasu	114
Inne rzadkie zaburzenia rytmu snu i czuwania	116
7 Parasomnie	
Lunatyzm (sennowłóctwo)	119
Lęki nocne (<i>pavor nocturnus</i>)	123
Koszmary senne	124
Inne rzadkie zaburzenia snu	126
8 Zaburzenia snu u dzieci	
Problemy z kładzeniem się spać	128
Wydłużenie czasu zasypiania	129
Sen przerywany	130
Przedwczesne ranne budzenie się	131
9 Zaburzenia snu w podeszłym wieku	132
Dodatek	
Kwestionariusz określający typ ranny lub wieczorny	136
Kwestionariusz dla pacjentów z zaburzeniami snu	143
Kwestionariusz oceny zmęczenia	148
Wykaz ilustracji	150
Dodatek do wydania polskiego	151
Adresy instytucji i ośrodków naukowych zajmujących się zaburzeniami snu	151
Farmakologia zaburzeń snu	152
Indeks	155