

Spis treści

Część pierwsza

<i>Uwagi wstępne</i>	5
----------------------------	---

Rozdział 1

Jedna trzecia życia	7
Spółceństwo chore na sen?	10
Uniwersalny imperatyw	13
Sen połowiczny	21
Przyjemność bez nieprzyzwoitości	24

Część druga

<i>Niedostatki</i>	27
--------------------------	----

Rozdział 2

Senni ludzie	29
Czy brakuje nam snu?	30
Czy tobie brakuje snu?	37
Dlaczego nie śpimy?	39
Dawniej i dziś	44
Senni kierowcy	49
Senni piloci	57
Senni lekarze	62

Szaleństwo polityków	65
Naprawdę obłądna senność	71
Ceną wiecznego czuwania jest wolność	75

Rozdział 3

Śmiertelne zmęczenie	77
Senność	78
Walka z potworem	82
Podatna gleba dla złego humoru	88
Zmęczeni ludzie są głupi i lekkomyślni	90
Alkohol, uroda i starość	96
Mistrzowie niespania	101
Sposób użycia i nadużycia	104

Rozdział 4

Złoty łańcuch	108
Śmiertelne czuwanie	110
Ciało i dusza	113
Sen, odporność i zdrowie	116
Bitwa o Stalingrad	119
Bezsennność w szpitalu	122

Część trzecia

<i>Mechanizmy.</i>	125
--------------------------	-----

Rozdział 5

Linie snu	127
Mierzenie snu	128
Znowu zasypiam – cóż na to poradzę?	131
Cykl snu	138
Paradoksalny świat REM	140
Cykl snu – ciąg dalszy	146
Pobudka	151
Jakość snu	154
Medytowanie – a może po prostu spanie?	155

Rozdział 6

Morfeusz obnażony	159
Rytm życia	160
Smutny SAD	170
Skowronki i sowy	172
Geny a sen	179
Zabójcza bezsenność	184

Rozdział 7

Dziwne opowieści o erekcjach i ziewaniu	187
Nocne erekcje	187
Zagadka ziewania	196

Rozdział 8

Przyjaciele i wrogowie snu	201
Siostra kofeina	202
Brat alkohol	215
Tytoń	219
Jedzenie a sen	221
Sport to bzdura, prawda?	225
Nocne hałasy	227
Praca w systemie zmianowym	231
Mak, mandragora i syropy na sen	234
Egzotyczne środki nasenne	238

Część czwarta

<i>Sny</i>	241
------------------	-----

Rozdział 9

Dzieci bezwolnego mózgu?	243
Zasnąć! Może śnić?	243
Czy muchom coś się śni?	250
Sen we śnie?	252
Sny jako szaleństwo	257

Czy sny coś znaczą?	261
Jak wino przenika wodę	271
Czy sny mogą być grzeszne?	273

Rozdział 10

Drugie życie	275
Kreatywny stan umysłu	275
Krasnoludki Stevensona	284
Sny świadome	287
Wielki wielbiciel snów	296

Część piąta

<i>Początki</i>	303
-----------------------	-----

Rozdział 11

Od kołyski aż po grób	305
Płaczące niemowlęta	307
Niedobre dzieci	317
Ziewająca młodzież	323
Stary i siwy, i zanurzony we śnie	327

Rozdział 12

Sens snu	332
Ewolucja snu	334
Po co nam sen?	336
Po co nam sen REM?	339
Oduczanie	342
Zasnąć! Może się uczyć?	345
Czy maszyny śpią?	352

Część szósta	
Problemy	355

Rozdział 13

Niewyspani	357
Trzeźwość bezsenności	358
Dlaczego nie możemy zasnąć?	362
Wstrząsy, stres i sen	365
Co robić?	368
Powstrzymać się od snu	371

Rozdział 14

Ciemna noc	376
Chodzenie i mówienie we śnie	376
Koszmary, lęki nocne, paraliż senny i stara wiedźma	380
Sen w ruchu	385
Nocne uczty	387
Mokre prześcieradła	389
Bolące głowy	391
Niespokojne trzewia	393
Niespokojne umysły	395
Nagła śmierć we śnie	398
Narkolepsja	400

Rozdział 15

Problemy pickwickowskie	404
Cudowny świat chrapania	404
Błoga cisza	411
W łóżku bez tchu	413
Skutki – przeważnie opłakane	421
Odblokujmy zatkane przewody	428

Część siódma	
Przyjemności	435

Rozdział 16

Zatem do łóżka!	437
Krótką historią łóżek	439
Partnerzy w spaniu	449

Rozdział 17

Wspaniała sprawa	457
Purytanie i hipokryci	458
Drzemki, wielbicieli drzemek i drzemanie	463
Słodkich snów	472
Błogosławiona niepamięć	475
Dajmy snowi szansę	477
Pochwała horyzontalizmu	479

Źródła	481
--------------	-----

Podziękowania	549
---------------------	-----

Indeks	551
--------------	-----