

# SPIS TREŚCI

## Rozdział 1

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| <b>JAK (NIESPODZIEWANIE) ZAKOCHAŁAM SIĘ WE ŚNIE</b> ..... | 11 |
| Słoi w salonie .....                                      | 12 |
| Gdzie to wszystko się zaczęło? .....                      | 21 |

## Rozdział 2

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| <b>DLACZEGO POWINNIŚMY DBAĆ O SWÓJ SEN</b> ..... | 41  |
| Kto odkrył sen? .....                            | 44  |
| Historia snu: przebyliśmy długą drogę .....      | 45  |
| Czym w ogóle jest sen? (podstawy) .....          | 61  |
| Po co się w ogóle tym przejmować? .....          | 109 |

## Rozdział 3

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>MITY NA TEMAT BEZSENNOŚCI – CZAS SIĘ Z NIMI ROZPRAWIĆ</b> .....     | 114 |
| Mit pierwszy: potrzebujemy ośmiu godzin snu .....                      | 117 |
| Mit drugi: możemy nadrobić zaległości w spaniu .....                   | 127 |
| Mit trzeci: jeśli nie budzę się w nocy, to oznacza, że dobrze śpię ... | 132 |
| Mit czwarty: organizm przyzwyczaja się do mniejszej ilości snu ...     | 161 |
| Mit piąty: leżenie w łóżku pomoże szybciej zasnąć .....                | 163 |

## Rozdział 4

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| <b>JET LAG I ZMIANA CZASU</b> | 169 |
| Jet lag                       | 170 |
| Zmiana czasu                  | 179 |

## Rozdział 5

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| <b>ALKOHOL I MARIHUANA</b>    | 183 |
| Alkohol                       | 184 |
| Marihuana (konopie indyjskie) | 189 |

## Rozdział 6

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| <b>WPŁYW STRESU NA SEN</b>     | 210 |
| Czym jest stres?               | 211 |
| Stres: perspektywa biologiczna | 212 |
| Wpływ stresu na bezsenność     | 217 |
| Znaczenie uznania stresu       | 219 |
| Konkluzja                      | 235 |

## Rozdział 7

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| <b>ŁĄCZENIE WSZYSTKIEGO W CAŁOŚĆ</b>       | 236 |
| Sposoby na poprawę jakości snu             | 236 |
| Oczekiwania dotyczące snu                  | 238 |
| Kontrola i walidacja                       | 244 |
| Jak myślimy o śnie?                        | 248 |
| Podstawowa higiena snu w wersji dla ciebie | 252 |
| Kiedy szukać pomocy?                       | 259 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| <b>Pozostańmy w kontakcie</b> | 261 |
|-------------------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>Dodatkowe źródła</b> | 263 |
|-------------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| <b>O autorce</b> | 264 |
|------------------|-----|