

SPIS TREŚCI

DLACZEGO ŚPIMY I DLACZEGO ŚNIMY	11
Mały brat śmierci	11
Choć sen to „hypnos”, nie jest stanem hipnozy	16
Zegar sterowany... „szyszką”	19
Fazy i etapy snu	23
Melatonina – hormon ciemności	28
Czy będzie można swój sen kontrolować?	30
Marzenia spełnione i nie do spełnienia	38
DLACZEGO NIE ŚPIMY	
I Z BEZSENNOŚCI CIERPIMY	47
Bezsennność to nasza codzienność	47
Dwa w jednym, czyli skutek i przyczyna	54
Nie mogę spać, bo się stresuję	
Stresuję się, bo nie mogę spać...	64
(Bez)sennność w depresji	68
Otyli z bezsenności	76
I serce choruje	80
KIEDY BUDZĄ SIĘ UPIORY	87
Śmiertelna bezsenność rodzinna	87
W objęciach Morfeusza	91
Szaleńcy z Księżyca	95
Kłątwa Ondyny	101
Sen jak grom z nieba	104
„Dotyk śmierci”	111
Nocne zębów zjadanie	114
CHIMERYCZNY ZEGAR BIOLOGICZNY	119
Chronotyp – rytm okołodobowy	119

Sowa czy skowronek, a może...	127
sowo-skowronek?	127
Dezorientacja w czasie	137
Susłem być	141
Niebieskie tylko w dzień	147

JAK POKONAĆ PROBLEMY ZE SNEM **153**

Pamiętniki zmartwień	157
Do bezsenności może prowadzić... strach	159
przed bezsennością	159
Liczenie baranów	162
Jak sobie pościelesz, tak się wyśpisz	167
Siła z roślin płynąca	179
Dźwięki i kolory natury	183
Zwalczanie bezsenności według ajurwedy	187
Kąpiele, masaże, okłady	192
Ćwiczenia, gimnastyka, rytuały	196
Na spanie... ziewanie	201
Kierowanie oddechem	203
Microsleeps, czyli mikrodrzemki	205
Dobry sen... z kuchni	208
Sposoby na „chrapacza”	211
Nogi, nogi roztańczone...	217
„Nasenne” witaminy	219
Bezsenność w starszym wieku	223

FAKTY MOŻE MNIEJ ZNANE, ALE NIE MNIEJ WAŻNE	227
O dobry sen zacznij dbać... od rana	227
Sen w dwóch kawałkach	231
Historia łóżka	237
Bezsенność w wielkim mieście	238
Sen polifazowy	243
Kalkulator snu	247
SEN W CZASACH PANDEMII	251
Covidowe koszmary	255
KIEDY POTRZEBNE SĄ LEKI NA SEN	259