

# TURINYS

## **PIRMA DALIS. Tai vadinama miegu**

Pirmas skyrius	Miegoti...	11
Antras skyrius	Kofeinas, organizmo paros ritmo sutrikimai ir melatoninas: kaip prarandama ir susigražinama miego ritmo kontrolė	23
Trečias skyrius	Miego apibrėžimas ir genezė: laiko dilatacija ir ko 1952-aisiais išmokome iš kūdikio	56
Ketvirtas skyrius	Beždžionių lovos, dinozaurai ir snūduriavimas puse smegenų: kas miega, kaip ir kiek mes miegame?	80
Penktas skyrius	Miego pokyčiai įvairiais gyvenimo laikotarpiais	110

## **ANTRA DALIS. Kodėl turime miegoti?**

Šeštasis skyrius	Jūsų mama ir Shakespeare'as tai žinojo: miego nauda smegenims	149
Septintasis skyrius	Guinnesso rekordų knygai – pernelyg ekstremalu: miego trūkumas ir smegenys	184
Aštuntasis skyrius	Vėžys, širdies smūgis ir trumpesnis gyvenimas: miego trūkumas ir kūnas	226

**TREČIA DALIS. Kaip ir kodėl sapnuojame**

Devintas skyrius	Kiekvieną naktį pasikartojanti psichozė: sapnavimas REM miego fazėje	265
Dešimtas skyrius	Sapnai kaip naktinė terapija	281
Vienuoliktas skyrius	Kūrybiškumas ir sapnų kontrolė	298

**KETVIRTA DALIS. Migdomieji vaistai ir visuomenės pokyčiai**

Dvyliktas skyrius	Naktiniai košmarai: miego sutrikimai ir mirtis dėl miego trūkumo	321
Tryliktas skyrius	Išmanieji įrenginiai, fabrikų sirenos ir taurelė prieš miegą: kas jums trukdo miegoti?	359
Keturioliktas skyrius	Kaip pabloginti ir pagerinti savo miegą: piliulės ar gydymas?	383
Penkioliktas skyrius	Miegas ir visuomenė: ką medicina ir švietimo sistema daro blogai; ką Google ir NASA daro gerai	402
Šešioliktas skyrius	Naujoji XXI amžiaus miego vizija	441
Išvados	Miegoti ar nemiegoti?	465
Priedas	Dvylika patarimų sveikam miegui	466
Iliustracijų sąrašas		469
Padėka		470
Rodyklė		471