

Spis treści

Przedmowa recenzentów

Podziękowania

Wprowadzenie

Rozdział 1. Oblicza bezsenności

- 1.1 Czy to już bezsenność?
- 1.2 Rozpoznajemy bezsenność
- 1.3 Objawy bezsenności
- 1.4 Dlaczego cierpię na bezsenność?
- 1.5 Nie jesteś sam!
- 1.6 Zagrożenia zdrowotne
- 1.7 Bezsenność a inne choroby

Rozdział 2. Prawidłowy sen, czyli co warto o nim wiedzieć, zanim zaczniesz się go poprawiać

- 2.1 Mity na temat snu
- 2.2 Jak zdefiniować sen?
- 2.3 Jak można zbadać sen?
- 2.4 Cegielki snu, czyli stadia i cykle
- 2.5 Ile godzin snu potrzebuję, żeby się wyspać?
- 2.6 Czym różni się prawidłowy sen od snu osób z bezsennością?
- 2.7 Naprawdę mam w głowie zegar? Czyli o tym, czy jesteś sową, czy skowronkiem
- 2.8 W jaki sposób jest regulowany sen i czuwanie?

Rozdział 3. Leczenie bezsenności

- 3.1 Cierpię na bezsenność i co dalej?
- 3.2 Zasady postępowania w leczeniu bezsenności
- 3.3 Leczenie bezsenności psychoterapią
- 3.4 Leki stosowane w bezsenności
- 3.5 Czy od leków nasennych można się uzależnić?
- 3.6 Czy terapia mi pomoże?

Rozdział 4. Krok pierwszy – mój sen

- 4.1 Jak korzystać z programu sześciu kroków?
- 4.2 Oczekiwania
- 4.3 Zmierz swój sen, czyli jak umiejętnie prowadzić dziennik snu?

Rozdział 5. Krok drugi – higiena snu

- 5.1 Dlaczego higiena snu (nie) działa?
- 5.2 Czas ma znaczenie – wyreguluj pory snu
- 5.3 Kawa i papierosy – wrogowie dobrego snu
- 5.4 W zdrowym ciele zdrowy... sen
- 5.5 Czynniki środowiskowe, czyli cicho, ciemno i komfortowo
- 5.6 Zrelaksuj się

Rozdział 6. Krok trzeci – pory snu

- 6.1 Wydajność snu
- 6.2 Wędrujące pory snu
- 6.3 MOPS na ratunek
- 6.4 Wyznacz swoje pory snu

Rozdział 7. Krok czwarty – kontrola bodźców

- 7.1 Mysz w sypialni, czyli dlaczego moja poduszka nie działa już nasennie?
- 7.2 Czego potrzebujesz, żeby zasnąć?
- 7.3 Uporządkuj bodźce w sypialni
- 7.4 Czy wstawać z łóżka w bezsenność?
- 7.5 Jak wprowadzić technikę kontroli bodźców?

Rozdział 8. Krok piąty – o gonitwie myśli i innych rzeczach krążących po głowie

- 8.1 Skąd biorą się emocje?
- 8.2 Negatywne myśli automatyczne
- 8.3 Myśli alternatywne
- 8.4 Samospełniające się przepowiednie
- 8.5 „W końcu przez to umrę” – myśli katastroficzne w bezsenności

Rozdział 9. Krok szósty – zapobieganie nawrotom

- 9.1 Jak Ci poszło?
- 9.2 Co dalej?
- 9.3 Gdy nie ma poprawy...
- 9.4 Czy bezsenność powróci?

Na zakończenie, na dobranoc...

Dodatek

Literatura