

Turinys

Lietuviško leidimo pratarė	6	11. Migdomieji vaistai	199
Ižanga	9	12. Miego režimas	223
Įvadas į miego mediciną	13	13. Pokaičio miegas	239
1. Kam reikalingas miegas? Viskam!	17	14. Knarkimas ir apnėja	255
2. Pirminiai poreikiai	35	15. Kiti miego sutrikimai - tokie keisti, kad turi būti rimti..	267
3. Mieguistumas ar nuovargis	49	16. Miego tyrimai	283
4. Miego fazės	69	Išvados	299
5. Budrumas ir sujudrinimas	89	Autoriaus pastaba	301
6. Klaidingas miego būsenos suvokimas	105	Padėka	302
7. Cirkadinis ritmas	113	Literatūros sąrašas	304
Pertrauka	123	Rodyklė	313
8. Miego higiena	129		
9. Nemiga	157		
10. Sunki nemiga	175		