

# TURINYS

## **PIRMA DALIS Tai vadinama miegu**

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

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

Šeštas skyrius	Jūsų mama ir Shakespeare'as tai žinojo: miego nauda smegenims	<b>149</b>
Septintas skyrius	Guinnesso rekordų knygai - pernelyg ekstremalu: miego trūkumas ir smegenys	<b>184</b>
Aštuntas skyrius	Vėžys, širdies smūgis ir trumpesnis gyvenimas: miego trūkumas ir kūnas	<b>226</b>

### **TREČIA DALIS. Kaip ir kodėl sapnuojame**

Devintas skyrius	Kiekvieną naktį pasikartojanti psichozė: savnvimas REM miego fazėje	<b>265</b>
Dešimtas skyrius	Sapnai kaip naktinė terapija	<b>281</b>
Vienioliktas skyrius	Kūrybiškumas ir sapnų kontrolė	<b>298</b>

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

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