

Turinys

1	Sveikas miegas	1
1.1	Kodėl mes miegame? Evoliucinė teorija	2
1.2	Cirkadiniai procesai	4
1.3	Kaip mes miegame?	10
1.4	Miego funkcijos	13
1.5	Miegą nulemiantys hormonai	21
	Šaltiniai	26
2	Miego sutrikimai	29
2.1	Epidemiologija	30
2.2	Miego sutrikimų kilmė	31
2.3	Diagnostika ir klasifikacija	38
2.4	Dažnos gretutinės būklės	57
2.5	Darbas su miego sutrikimų turinčiais žmonėmis	61
	Šaltiniai	64
3	Terapijos koncepcija holistiniam miego sutrikimų gydymui	67
3.1	Įvadas	69
3.2	Formali terapijos struktūra ir pagrindinės sąlygos	70
3.3	Sutrikimo modelio formavimasis	71
3.4	Kognityvinės elgesio terapijos moduliai	72
3.5	Košmarų terapija	130
3.6	Trečioji kognityvinės terapijos banga	134
3.7	Proto ir kūno medicina	155
3.8	Rankomis atliekamos procedūros	172
3.9	Neuroterapija	176
3.10	Farmakoterapija: galimybės ir rizika	186
3.11	Fitoterapija	198
3.12	Maisto papildai	201
3.13	Placebas	202
3.14	Atkryčio prevencija ir tolesnis stebėjimas	204
	Šaltiniai	205
	Atvejų aprašymai	209