

1576552

МЕТЬО

ВОКЕР



видавництво
СТАРОВОГО ЛЕВА

СОНУММ

СПИМ

користаємо з усіх можливостей
сну та сновидінь

Сон – одна з останніх великих таємниць біології людини. Чимало вчених безуспішно намагалися розшифрувати незбагнений код сну, аж доки не розвинулися наукові методи дослідження мозку. Метью Вокер, американський професор нейронауки та психології, значну частину свого життя досліджує вплив сну на здоров'я людини. Учений з'ясував: сон – унікальний спосіб оздоровити мозок і тіло, ба більше – найдієвіший метод відтермінувати старіння.

То яким є природний сон? Чому ми бачимо сновидіння і чи можемо ними керувати? Хто спить лише половиною мозку? Як змінюється сон упродовж людського життя? І як врешті подолати безсоння? На ці та безліч інших запитань Метью Вокер дає нам вичерпні, науково обґрунтовані відповіді.

Книжка призначена всім, хто цікавляться питаннями біології людини та хотіли б у природний спосіб підвищити якість свого життя.

ЗМІСТ



ЧАСТИНА 1

Ця штука, що зветься сном

- 3 **РОЗДІЛ 1. Спати...**
- 15 **РОЗДІЛ 2. Кофеїн, синдром зміни часових поясів і мелатонін.
*Як втратити і як повернути контроль над
ритмом власного сну***
 - 16 Відчуваєте ритм?
 - 24 У кожного — свій ритм
 - 27 Мелатонін
 - 29 Або ритм, або мандри
 - 33 Тиск сну та кофеїн
 - 38 Синхронність, несинхронність
 - 41 День (та ніч) незалежності
 - 44 Чи достатньо я сплю?
- 46 **РОЗДІЛ 3. Що таке сон і звідки він береться.
*Уповільнення часу й відкриття, яке ми зробили
1952 року завдяки немовляті***
 - 46 Автовизначення сну
 - 50 Відкриття із немовлям — два типи сну
 - 52 Цикл сну
 - 56 Як ваш мозок генерує сон
- 68 **РОЗДІЛ 4. Мавпячі ліжка, динозаври та вміння дрімати
половиною мозку. Хто, як і скільки часу спить?**
 - 68 Хто спить
 - 71 Ти — не я, а я — не ти
 - 73 Снити чи не снити
 - 78 Якби тільки люди могли
 - 81 Під тиском
 - 83 Як ми повинні спати?
 - 87 Ми особливі

95	РОЗДІЛ 5. Як змінюється сон протягом нашого життя
95	Сон до народження
105	Сон у дитинстві
107	Сон і підлітковий вік
118	Сон у середньому та літньому віці

■■■■■■■

ЧАСТИНА 2

Навіщо вам спати?

133	РОЗДІЛ 6. Що було відомо Шекспіру та вашій матері. <i>Користь сну для роботи мозку</i>
135	Користь сну для мозку
135	Сон у ніч напередодні занять
140	Сон у ніч після занять
150	Спати, щоб забути?
154	Користь сну для інших типів пам'яті
165	Користь сну для творчості
166	РОЗДІЛ 7. Занадто навіть для «Книги рекордів Гіннеса». <i>Вплив депривації сну на мозок</i>
167	Зверніть увагу
171	Ми не спроможні оцінити, як сильно нам бракує сну
179	Чи помічний короткий сон?
183	Ірраціональність емоцій
192	Втомлені та забудькуваті?
198	Сон і хвороба Альцгеймера
206	РОЗДІЛ 8. Рак, серцеві напади й коротше життя. <i>Вплив депривації сну на тіло</i>
207	Недосипання та серцево-судинна система
213	Недосипання та обмін речовин: діабет і збільшення ваги
225	Недосипання та репродуктивна система
229	Недосипання та імунна система
236	Недосипання, гени та ДНК

■■■■■ **ЧАСТИНА 3**
Як ми бачимо сни та чому снімо

- 243 **РОЗДІЛ 9. Звичайний собі психоз.**
Сновидіння у фазі швидкого сну
- 244 Ваш мозок у процесі сновидіння
- 251 Значення та зміст сновидінь
- 258 Чи виконують сновидіння якусь функцію?
- 259 **РОЗДІЛ 10. Сновидіння як нічна терапія**
- 261 Сон як бальзам для душі
- 270 Бачити сни, щоби зрозуміти реальність
- 275 **РОЗДІЛ 11. Творчість у снах і усвідомлені сновидіння**
- 275 Сновидіння як інкубатор творчих ідей
- 280 Туманна логіка швидкого сну
- 285 Злиття спогадів у печі сновидінь
- 287 Як зламати код та знайти рішення
- 289 Функції не менш важливі за форму:
зміст сновидіння має значення
- 292 Контроль сновидінь — усвідомленість

■■■■■ **ЧАСТИНА 4**
**Від снодійного до трансформації
суспільства**

- 297 **РОЗДІЛ 12. Нічні страхіття.**
Порушення сну і смерть через неспання
- 298 Сомнамбулізм
- 301 Безсоння
- 309 Нарколепсія
- 319 Фатальне сімейне безсоння
- 322 Недосипання та недоїдання — хто кого?
- 327 Ні, чекайте — ви потребуєте всього 6,75 годин сну!
- 330 Дев'ять годин сну на добу — чи не забагато?

- 333 РОЗДІЛ 13. Айпади, заводські свистки і чарочка на ніч.
Що не дає вам спати?**
- 334 Темний бік сучасного світла
- 341 Як щодо чарочки на ніч? Вплив алкоголю на сон
- 346 Подбайте про нічну прохолоду
- 352 Тривожний факт
- 356 РОЗДІЛ 14. Шкода й користь для вашого сну.
Таблетки чи терапія**
- 356 Може, прийміть дві пігулки перед сном?
- 359 Снодійні пігулки — погані, погані, препогані
- 367 Не треба пігулок, краще спробуйте ось що
- 370 Загальні практики хорошого сну
- 374 РОЗДІЛ 15. Сон і суспільство.
Помилки медичної та освітньої систем;
вдалі рішення Google і NASA**
- 376 Сон на робочому місці
- 386 Негуманне позбавлення сну у суспільстві
- 390 Сон та система освіти
- 401 Сон і система охорони здоров'я
- 411 РОЗДІЛ 16. Нове бачення сну в XXI столітті**
- 412 Особистісна трансформація
- 421 Зміни у системі освіти
- 423 Зміни на рівні організацій
- 430 Зміни у державній політиці та у суспільстві
- 433 ВИСНОВОК. Спати чи не спати?**
- 434 ДОДАТОК. 12 порад для здорового сну**
- 437 Дозволи на використання ілюстрацій**
- 438 Подяки від автора**
- 439 Покажчик**