

Περιεχόμενα

Μέρος 1

Αυτό που ονομάζουμε ύπνο

Κεφάλαιο 1	
Ο ύπνος...	13
Κεφάλαιο 2	
Καφεΐνη, τζετ λαγκ και μελατονίνη: Χάνοντας και αποκτώντας τον έλεγχο του ρυθμού του ύπνου σας	24
Κεφάλαιο 3	
Ορίζοντας και προκαλώντας τον ύπνο: Η διαστολή του χρόνου και τι μάθαμε από ένα νήπιο το 1952	53
Κεφάλαιο 4	
Πρωτεύοντα θηλαστικά, δεινόσαυροι και ύπνος με μισό εγκέφαλο: Ποιος κοιμάται, πώς κοιμόμαστε και πόσο κοιμόμαστε;	75
Κεφάλαιο 5	
Αλλαγές στον ύπνο κατά τη διάρκεια της ζωής	101

Μέρος 2

Γιατί πρέπει να κοιμόμαστε;

Κεφάλαιο 6	
Η μητέρα σας και ο Σαίξπηρ ήξεραν: Τα οφέλη του ύπνου για τον εγκέφαλο	135
Κεφάλαιο 7	
Υπερβολικά εξτρεμιστικό για τα ρεκόρ Γκίνες: Η έλλειψη ύπνου και ο εγκέφαλος	166
Κεφάλαιο 8	
Καρκίνος, ανακοπή καρδιάς και μικρότερη διάρκεια ζωής: Η έλλειψη ύπνου και το σώμα	203

Μέρος 3

Πώς και γιατί ονειρευόμαστε

Κεφάλαιο 9	
«Ψυχωτικοί» στον ύπνο μας. Τα όνειρα του ύπνου REM	237
Κεφάλαιο 10	
Τα όνειρα ως νυχτερινή θεραπεία	52
Κεφάλαιο 11	
Δημιουργικότητα και έλεγχος των ονείρων	267

Μέρος 4

Από τα υπνωτικά χάπια στη μεταμόρφωση της κοινωνίας

Κεφάλαιο 12	
Τι πάει στραβά τη νύχτα:	
Διαταραχές του ύπνου και θάνατος από έλλειψη ύπνου	287
Κεφάλαιο 13	
iPad, σειρήνες εργοστασίων και αλκοόλ:	
Τι σας εμποδίζει να κοιμηθείτε;	320
Κεφάλαιο 14	
Εμποδίζοντας και προάγοντας τον ύπνο: Χάπια ή θεραπεία	340
Κεφάλαιο 15	
Ύπνος και κοινωνία: Τι κάνουν λάθος η ιατρική και η εκπαίδευση.	
Τι κάνουν σωστά η Google και η NASA	357
Κεφάλαιο 16	
Ένα νέο όραμα για τον ύπνο στον 21ο αιώνα	390
Επίλογος: Να κοιμάται κανείς ή να μην κοιμάται;	410
Παράρτημα: Δώδεκα συμβουλές για καλό ύπνο	411
Πηγές σχημάτων	414
Ευχαριστίες	415