**Spis treści**

**Przedmowa recenzentów**

**Podziękowania**

**Wprowadzenie**

**Rozdział 1. Oblicza bezsenności**

1.1 Czy to już bezsenność?

1.2 Rozpoznajemy bezsenność

1.3 Objawy bezsenności

1.4 Dlaczego cierpię na bezsenność?

1.5 Nie jesteś sam!

1.6 Zagrożenia zdrowotne

1.7 Bezsenność a inne choroby

**Rozdział 2. Prawidłowy sen, czyli co warto o nim wiedzieć, zanim zacznie się go poprawiać**

2.1 Mity na temat snu

2.2 Jak zdefiniować sen?

2.3 Jak można zbadać sen?

2.4 Cegiełki snu, czyli stadia i cykle

2.5 Ile godzin snu potrzebuję, żeby się wyspać?

2.6 Czym różni się prawidłowy sen od snu osób z bezsennością?

2.7 Naprawdę mam w głowie zegar? Czyli o tym, czy jesteś sową, czy skowronkiem

2.8 W jaki sposób jest regulowany sen i czuwanie?

**Rozdział 3. Leczenie bezsenności**

3.1 Cierpię na bezsenność i co dalej?

3.2 Zasady postępowania w leczeniu bezsenności

3.3 Leczenie bezsenności psychoterapią

3.4 Leki stosowane w bezsenności

3.5 Czy od leków nasennych można się uzależnić?

3.6 Czy terapia mi pomoże?

**Rozdział. 4. Krok pierwszy – mój sen**

4.1 Jak korzystać z programu sześciu kroków?

4.2 Oczekiwania

4.3 Zmierz swój sen, czyli jak umiejętnie prowadzić dziennik snu?

**Rozdział 5. Krok drugi – higiena snu**

5.1 Dlaczego higiena snu (nie) działa?

5.2 Czas ma znaczenie – wyreguluj pory snu

5.3 Kawa i papierosy – wrogowie dobrego snu

5.4 W zdrowym ciele zdrowy… sen

5.5 Czynniki środowiskowe, czyli cicho, ciemno i komfortowo

5.6 Zrelaksuj się

**Rozdział 6. Krok trzeci – pory snu**

6.1 Wydajność snu

6.2 Wędrujące pory snu

6.3 MOPS na ratunek

6.4 Wyznacz swoje pory snu

**Rozdział 7. Krok czwarty – kontrola bodźców**

7.1 Mysz w sypialni, czyli dlaczego moja poduszka nie działa już nasennie?

7.2 Czego potrzebujesz, żeby zasnąć?

7.3 Uporządkuj bodźce w sypialni

7.4 Czy wstawać z łóżka w bezsenną noc?

7.5 Jak wprowadzić technikę kontroli bodźców?

**Rozdział 8. Krok piąty – o gonitwie myśli i innych rzeczach krążących po głowie**

8.1 Skąd biorą się emocje?

8.2 Negatywne myśli automatyczne

8.3 Myśli alternatywne

8.4 Samospełniające się przepowiednie

8.5 „W końcu przez to umrę” – myśli katastroficzne w bezsenności

**Rozdział 9. Krok szósty – zapobieganie nawrotom**

9.1 Jak Ci poszło?

9.2 Co dalej?

9.3 Gdy nie ma poprawy...

9.4 Czy bezsenność powróci?

**Na zakończenie, na dobranoc...**

**Dodatek**

**Literatura**