

Оглавление

Предисловие научного редактора	5
Глава I. О чем эта книга?	9
Глава II. Пробуждение	24
История первая. Будильник: в поисках изобретателя	39
Глава III. Происхождение сна	46
История вторая. Сон в лунную ночь. Современные исследования	68
Глава IV. Биологические часы	78
История третья. Пожить без будильника и солнца, или Бункерный эксперимент Ашоффа	93
История четвертая. Составляющие главного научного успеха	103
Глава V. Сон от рождения до смерти	116
Глава VI. Мозг во сне	129
История пятая. Ханс Бергер. «Психическая энергия», поймавшая электрические импульсы мозга	148
История шестая. Оливер Сакс. Невролог, описавший сонную болезнь и знаменитое «Пробуждение»	158



Глава VII. Два вида сна и ошибка Франкенштейна	166
История седьмая. Доктор Уильям Демент — первый проповедник сна	188
Глава VIII. Что спит? От локального до глобального сна	200
Глава IX. Экология сна	220
Глава X. Эволюция сна	242
Глава XI. Почему мы спим?	256
Глава XII. От нейронов до экосистем	274
История восьмая. Химия жизни и сна	298
История девятая. Антидепрессанты, ЛСД и их влияние на сон	321
История десятая. Сон как треть жизни человека. История Марии Манасеиной, первой заявившей об этом в России	338
История одиннадцатая. От шумеров до Фрейда. Упоминания о сне	348
Можно ли жить без сна (вместо послесловия)	360
Приложение 1. Аннотированный указатель некоторых научных терминов, которые используются в книге	372
Приложение 2. Именной указатель	385
Список литературы	404
Благодарности	431