

# Оглавление

<b>От автора</b> .....	9
<b>Глава 1. История сомнологии.</b> .....	13
Между жизнью и смертью .....	14
Сон возникает от избытка «нервного духа» — предвестники современной сомнологии. ....	18
Первая женщина с высшим медицинским образованием .....	24
Где находится «центр сна»? Рождение современной сомнологии .....	36
Открытие электроэнцефалографии .....	49
Парадоксы парадоксального сна .....	55
Наперекор лысенковщине. Советская и российская сомнология во второй половине XX и начале XXI века .....	65
<b>Глава 2. Когда возник сон</b> .....	77
Снотворные действуют даже на примитивных животных .....	78
Загадка быстрого сна .....	81

Хорошо и плохо спящие звери .....	86
Дельфины не видят снов .....	91
Что снится утконосу? .....	99
Быстрый сон нужен для развития мозга? .....	100
<b>Глава 3. Спим, чтобы бодрствовать, или бодрствуем, чтобы спать? .....</b>	<b>103</b>
Механизмы поддержания бодрствования .....	104
Как мы спим каждую ночь? .....	104
Восьмичасовой ночной сон — продукт цивилизации? .....	110
Идеальный сон — сон годовалого ребенка. ....	112
Где спрятаны центры бодрствования? .....	115
Где живет «душа»? .....	121
Не бейте клоуна по голове! .....	126
Нарколепсия: как провалиться в быстрый сон прямо на ходу. ....	130
Орексин — продукт нейронов бодрствования .....	140
<b>Глава 4. Механизмы медленного сна .....</b>	<b>143</b>
Медленный сон — царство ГАМК. ....	145
Почему мы не проваливаемся в сон моментально? .....	149
Большинство случаев бессонницы — мнимые? .....	153
Почему у Брежнева заплетался язык? .....	158
Идеальное снотворное пока не создано .....	163

Почему наш мозг не любит снотворные, но обожает кофе? .....	166
Мозговой яд можно было купить без рецепта .....	170
Мы спим — нейроны работают. Но не все! ...	173

## **Глава 5. Третье состояние организма**

<b>человека</b> .....	183
Механизмы быстрого сна .....	184
Быстрый, парадоксальный, активированный.....	185
«Небывалые комбинации бывалых впечатлений» .....	190
Когда жизнь висит на волоске.....	197
Зачем мы видим сны? .....	203
Кошкам не снятся эротические сны .....	206
Предвестник болезни Паркинсона .....	211
Даже ангина может вызвать нарушение поведения во время быстрого сна. ....	216

## **Глава 6. Как заводятся биологические часы** ... 221

Устройство центрального осциллятора .....	222
Можно ли сбить циркадианные ритмы? .....	225
Достаточно ли 24 часов в сутки? .....	228
На Севере люди больше страдают не от холода, а от длинных ночей .....	232
Совы, жаворонки, голуби.....	234
Мелатонин не спасает от бессонницы .....	236

У ребенка мелатонина вырабатывается намного больше, чем у взрослого . . . . .	241
Мелатонин старикам вреден. . . . .	244
Мы влюбляемся весной, потому что мелатонина становится меньше . . . . .	249
Почему после бессонной ночи порой не хочется спать? . . . . .	255
Лекарство от гриппа и депрессии . . . . .	261
<b>Вместо послесловия. Мишель Жуве и его время. . . . .</b>	<b>269</b>