

УДК 159.963:616.8-009.836.1
ББК 88.282
П53

Главный редактор серии А. Бабицкий
Научный редактор В. Ковальзон, д-р биол. наук
Редактор А. Никольский

Полуэктов М.

П53 Загадки сна. От бессонницы до летаргии / Михаил Полуэктов. — М. : Альпина нон-фикшн, 2019. — 292 с. : ил. — (Серия «Библиотека ПостНауки»).

ISBN 978-5-91671-605-4

Сон и сновидения всегда окутывала тайна, недоступная пониманию человека. Почему каждый день мы теряем контакт с внешним миром? Зачем нужно спать? Стоит ли придавать значение снам и почему люди вообще их видят? Загадкам сна искали объяснения — как мистические, так и основанные на научном подходе. Появление новейших методов изучения деятельности мозга, современные возможности генетических и биохимических исследований позволили узнать, почему, как и сколько мы спим на самом деле. О том, что сегодняшняя наука знает о сне, — а также о таких состояниях, как бессонница, летаргический сон, осознанные сновидения и многое другое, — и рассказывается в этой книге.

УДК 159.963:616.8-009.836.1
ББК 88.282

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

ISBN 978-5-91671-131-8
(«Библиотека ПостНауки»)
ISBN 978-5-91671-605-4

© Полуэктов М., 2018
© Ассоциация «Издательский дом «ПостНаука», 2019
© ООО «Альпина нон-фикшн», 2019

Содержание

Введение.....	5
1. Сколько нужно спать. Прав ли был Леонардо?.....	9
2. Спят медведи и слоны. Откуда приходит сон?.....	31
3. Теории сна. Зачем терять время на сон?.....	57
4. Механизмы сна. Можно ли выспаться впрок?.....	83
5. Сон и биоритмы. Товарищ ли «сова» «жаворонку»?.....	113
6. Сновидения. Существуют ли вещие сны?.....	141
7. Инсомния. Как победить бессонницу?.....	171
8. Фармакология сна. Красная или синяя таблетка?.....	197
9. Храп и апноэ во сне. Храпеть не вредно?.....	227
10. Необычности сна. Когда ум с сердцем не в ладах?.....	253
Примечания.....	279