

ОГЛАВЛЕНИЕ

Сначала просто полистайте эту книгу...	9
Нас было много	10
Наука о часах, „тикающих“ внутри нас	11
Когда возникла биоритмология?	12
Кто и где считает биоритмы?	13
Зачем нашему телу часы?	15
Как услышать их „тиканье“?	16
Почему утром не хочется вставать?	17
„Совы“, „жаворонки“ и „голуби“	18
Как узнать: „сова“ или „жаворонок“?	20
Одно дело легко засыпать, другое — легко просыпаться	22
„Сони-засони“ и „соворанки“	22
Сон быстрый и сон медленный	24
Мал сон, да глубокий!	25
Может ли „жаворонок“ „осоветь“?	27
Врач, исцелись сам	28
А разница не так уж велика	29
Завтрак, обед и ужин разделите с друзьями	30
И ты, Брут, малоспящий?!	32
„Совы“ и „жаворонки“ среди мух	34
Ритмы-водители и ритмы ведомые	35
Циферблаты разные, а часовой механизм один	36
Трудно ли из мухи сделать... человека?	37
Хотели опередить, но безнадежно отстали	38
У кого часы „тикают“ громче?	39
Жуки-космонавты	40
Бели не муха, то жук	41
Когда „совы“ „жаворокнеют“?	43
Четкий ритм — залог бодрости и здоровья	44
Может ли „седалище души“ затормозить старение?	46
Все очень просто: чем меньше ешь, тем дольше живешь	47
Женщин нужно беречь!	48
Совместимы ли „совы“ с „жаворонками“?	50
Каким „птишкам“ живется лучше?	51
Какие „птишки“ чаще болеют?	53
Когда больше риск заболеть?	54

В какое время суток лучше всего лечиться?	55
Как лечить человека, а не болезнь?	57
Как происходит „сдвиг по фазе“	58
Сокращает ли перестройка длительность жизни?	60
Что общего между десинхронозом и „испанским сапогом“?	61
Кому больше платить за вредность?	62
Каково „совам“ и каково „жаворонкам“ ночью?	64
Когда лечь спать, чтобы быстрее заснуть?	65
Что делать, чтобы попасть в „ворота сна“?	67
Как заставить себя соблюдать режим дня?	68
Сколько нужно спать, чтобы дольше прожить?	70
Таблетки или сон?	71
Прежде чем это проглотить, спроси: куда сдвинется фаза?	72
Утром кофе — вечером бодрость, вечером кофе...	73
Как быстрее изменить режим дня?	74
Каким „пташкам“ легче летать на запад?	76
Хорошо ли биоритмам человека на севере?	78
Какие „пташки“ улетают на юг?	79
Кому легче работать ночью?	80
Может ли человек иметь сразу два хронотипа?	82
Существует ли неизвестный ритм-водитель?	83
Может быть, ритм один, а осциллятора два?	84
Почему тяжелее летать „навстречь солнцу“?	86
Зачем нужны другие ритмы-водители?	87
Что общего между сном и песочными часами?	89
Когда нужно заснуть, чтобы спать как можно дольше?	93
Что такое медленный сон с точки зрения биоритмолога?	96
Вещество сна — загадка природы или научный миф?	97
Зачем нужен глубокий сон?	98
Стимулятор, удлинняющий и бодрствование, и сон	100
В чем суть различий между мало- и многоспящими?	101
Велики ли фазовые различия?	104
Внимание, вопрос	106
Из чего сделаны „совы“ и „жаворонки“?	107
Как соединить биоритмологическую теорию с опытом?	109
Как работает сомностат?	110
Чем удобен ритмостат?	112
Человек как термостат	114
Как „демаскировать“ курсанта	115
Различно ли „давление“ сна у „сов“ и „жаворонков“?	117
У каких „пташек“ больше „гормонов стресса“?	119
Кто быстрее переключается?	120
Сколько стратегий у перестройки?	121
Какие биоритмы лучше: низко- или высокоамплитудные?	122
Может ли сон „заякорить“ биоритмы?	124
Как при сменном труде не сдвинуть биоритмы?	125
Дышите реже — ваши ритмы рассогласованы	128
Как распознать консерватора?	128
Мало- и многоспящие мышки-„алкоголики“	129
Мыши с „пластилиновыми“ ритмами	130

Выпадают нужными и консерваторы, и радикалы	131
Какие крысы быстрее перестраиваются?	133
Черно-бурые дворняги	133
Хронотип и темперамент	134
Откуда берутся „трудные“ подростки?	135
Хронотип и телосложение	137
Хронотип и характер	138
Кто больший экстраверт: „сова“ или „жаворонок“?	139
Какой надо иметь характер, чтобы вставать рано?	140
Скажи, как ты спишь, и я скажу, какой у тебя характер	141
В бой идут одни ... экстраверты	143
Ритмы и эмоциональные расстройства	144
Одни сутки тихий, другие — буйный	145
Нарушения сна и депрессия	146
История вконец „осовевшего“ студента	147
Десинхронизация — причина плохого поведения	148
Лишение сна — попытка или лечение?	149
Как профессор лечил себя от депрессии	150
Не сдвигай фазу — сам „сдвинешься по фазе“	152
Хочешь избавиться от психоза — лети на запад	153
Депрессия и песочные часы	155
Сон — это святое, и все же...	157
Депрессия и темнота	158
Предыстория светолечения	160
Светочувствительный ученый и женщина-„медведица“	161
Фототерапевтический бум	162
Неизвестная болезнь лечится нетрадиционным методом	164
Распространена ли американская болезнь в России?	165
Как распознать зимнюю депрессию?	167
Светодифицит в Сибири	169
„Атипичные“ — это те, которые наиболее типичны	169
Что мешает точной диагностике?	170
Когда наступает хандра?	171
Кто чаще всего хандрит зимой?	172
Хандрят ли чукчи зимой?	173
Опять женщинам не повезло	174
Светолечение в вопросах и ответах: какой яркости свет?	176
Может ли лечить свет неполного спектра?	177
Сколько времени и когда светить?	178
Как проводить светолечение в клинике?	179
Все свое (и лампу тоже) ношу с собой?	180
Если светает не за окном, а в спальне?	182
Можно ли лечиться естественным светом?	183
Что еще лечит зимнюю депрессию?	184
Может ли светолечение принести вред?	185
История светолечения Светы: начало	187
История светолечения Светы: продолжение	189
История светолечения Светы: хэппи энд	190
Почему свет лечит зимнюю депрессию?	192
Если не сезонный, то, может быть, суточный ритм?	193

Запаздывают ли фазы суточных ритмов?	194
Сдвигаются ли фазы при светолечении?	195
Рассогласованы ли фазы?	196
А нужен ли фазовый сдвиг для успеха лечения?	197
Снижается ли амплитуда ритмов при зимней депрессии?	198
Нарушается ли ритм „посланца темноты“?	200
„Энергизирующий“ эффект — плацебо или нечто большее?	201
Откуда „ночной гормон“ появляется днем?	202
Свет и иммунитет	203
Высокая светочувствительность — причина светодифицита?	204
Какая ночь приятнее — летняя или зимняя?	205
Меняется ли длительность ночной фазы ритма?	206
Какова же реальная длина светового дня?	207
Если не „посланец“, то, может быть, его предтеча?	210
Синдром ночного сладкодения	211
Кормите слаще, если хотите, чтобы человек был добрым	212
Помогут ли отмычки?	214
Если на местах плохо, то, может быть, в центре не лучше?	215
Зимняя хандра и „гормоны стресса“	216
Яркий свет „сбрасывает“ лишний вес	218
Повышенная сонливость — миф или реальность?	219
Влияет ли продолжительность сна на успех светолечения?	221
Удлинение сна — правда или вымысел?	224
Чем глубже сон, тем хуже лечебный эффект	225
Углубляет ли светолечение сон?	226
Яркий свет и сомностаг	227
Лишение сна и светолечение — один или два разных метода?	229
Сони или засони?	229
Определи хронотип и поймешь характер	230
Человек один, а личности две	231
Жесты врача свидетельствуют: лечение не поможет	233
Можно ли объективно оценить депрессию?	234
Маниакальное левое и депрессивное правое	236
Что предсказывает успех светолечения?	238
Будет ли яркий свет в конце туннеля?	239
Кому еще может быть полезно светолечение?	240
Биоритмы человека вовсе не уникальны	242
Не желей электричества, если работаешь ночью	244
Что лучше: яркий свет или мелатонин?	246
Яркий свет лечит „холостяцкую болезнь“	247
Почему двигаться назад легче, чем вперед?	249
Луна и месячный цикл	251
Давайте проверим себя!	253
Тест 1: „Сова“ или „жаворонок“?	255
Тест 2: Цикл сон—бодрствование	256
Тест 3: Черты характера	257
Тест 4: Сезонная депрессия	259
Пусть всегда будет солнце!	261
Примечания	263