

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Проблема сна и бодрствования	7
Внешние и внутренние ритмы	8
Теории сна	12
Два типа сна — медленный и быстрый	27
Современные представления о регуляции сна и бодрствования	35
Факторы, включающие гипногенную и активизирующую системы. Значение сна	41
Сон животных	47
Сон и бодрствование человека	51
Психическая деятельность во время сна	64
Лишение сна	78
Нарушения сна	82
Нарушение бодрствования (Патологическая сонливость)	99
Аномалии сна	108
Регуляция сна и бодрствования	112
Заключение	122
Литература	124