

สารบัญ



คำนำสำนักพิมพ์	๕
คำนำผู้เขียน	๗

ตอนที่ ๑ : “นอนไม่หลับ”	
เรื่องธรรมดาที่ไม่ธรรมดา	๑๓
ทำไมจึงเรียก “อินซอมเนีย”	๑๔
หลับ...ไม่หลับ เพราะอะไรกันแน่	๑๘
ความสำคัญของการนอน	๒๒

ตอนที่ ๒ : นาฬิกาชีวภาพทำงานอย่างไร	๓๗
กินกับนอน	๓๘
ระบบการนอน	๔๑
กลไกในการนอน	๔๖
ปรากฏการณ์ในการนอน	๔๙
- ความฝัน	๕๐
- ผีอำ	๕๓
- การนอนละเมอ	๕๖
นอนเท่าไรจึงจะเพียงพอ	๖๑
แบบประเมินความรุนแรงของอาการนอนไม่หลับ	๖๔

**ตอนที่ ๓ : รู้จักโรคนอนไม่หลับ
และโรคอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง**

อาการนอนไม่หลับระยะสั้น	๖๗
สาเหตุและปัจจัยที่ส่งผลให้นอนไม่หลับ	๖๘
นอนไม่หลับ แต่ไม่ได้มาจากโรคนอนไม่หลับ	๗๒
- โรคที่เกิดจากความผิดปกติของนาฬิกาชีวภาพ	๗๘
- นอนไม่หลับจากการทำงานเป็นกะ	๗๘
- โรคนาฬิกาชีวภาพเดินช้า	๘๑
- โรคนาฬิกาชีวภาพเดินเร็ว	๘๓
- Light Box คืออะไร	๘๕
ความสัมพันธ์กับโรคอาร์แอลเอส (RLS)	๘๖

ตอนที่ ๔ : วิธีเอาชนะโรคนอนไม่หลับ

เมื่อนอนไม่หลับจะทำอย่างไรดี	๙๑
สุขลักษณะที่ดีต่อการนอน	๙๒
การรักษาโดยใช้ยา	๙๔
การรักษาโดยการบำบัด	๑๐๒
การรักษาทางเลือก	๑๐๗
	๑๑๓

ตอนที่ ๕ : ตอบคำถามคาใจ

เกี่ยวกับผู้เขียน

๑๑๙

๑๓๖