

616,8-009.836-07(075,3)  
И 69

# **ИНСОМНИЯ:**

**современные  
диагностические  
и лечебные подходы**

**Под редакцией Я.И. ЛЕВИНА**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	6
ЭВОЛЮЦИЯ СНА .....	8
НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ И БИОХИМИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СНА ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ .....	10
ЭЛЕКТРОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ И ВЕГЕТАТИВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФАЗ И СТАДИЙ СНА. ФУНКЦИИ СНА .....	19
МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ СНА. СТРУКТУРА СНА: ФАЗА МЕДЛЕННОГО СНА И ФАЗА БЫСТРОГО СНА .....	25
СОН КАК ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС .....	36
СТРЕСС И СОН .....	44
ЦИКЛ “СОН–БОДРСТВОВАНИЕ” ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА: ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ .....	55
МЕЖДУНАРОДНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ РАССТРОЙСТВ СНА .....	60
ИНСОМНИЯ .....	64
Клиника и принципы диагностики .....	64
Инсомнии, связанные с нарушением околосуточных ритмов .....	72
Лечение .....	77
Фармакотерапия инсомнии .....	78
Нелекарственные методы .....	89
Лечение инсомний, связанных с нарушением околосуточных ритмов .....	100
ГЛОССАРИЙ .....	105
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	112