สารบัญ

บทที่ 1 **8**

- ชั่วโมงและคุณภาพการนอนในแต่ละวัย 9
- คลื่นสมองและวงจรการนอนหลับ 11
- เมลาโตนินกับการนอนหลับ 16
- โกรทฮอร์โมนสำคัญและเกี่ยวกับเมลาโตนิน 25
- สารสื่อประสาท หน้าที่และผลของความไม่สมดุล 32
- นอนเพียงพอ มีผลดีมากต่อร่างกาย 38
- ผลเสียของการนอนไม่หลับหรือหลับไม่พอ 39
- วันนอนหลับโลก 42

บทที่ 2 **44**

- สาเหตุของการนอนไม่หลับ 45
- โรคเครียด/การคลายเครียด 48
- ปัญหาการนอน/แก้ปัญหาในทารก 62
- ปัญหาการนอนในเด็กเล็ก 66
- เคล็ดวิธีนอนดีสำหรับเด็กโต 70

บทที่ 3 **72**

- ห้องนอน ที่นอน และท่านอนที่ดี 73
- นอนหลับดีด้วยกิจเช้า-เย็น 82
- โยคะก่อนนอน 83
- บีบนวดกดจุด บริหารคลายเครียด 93

บทที่ 4 96
- รู้จัก Sleep Test รู้จัก Sleep Lab 97
- รู้จักชนิดของยานอนหลับ ผลข้างเคียง 103
- ยาไทย สมุนไพร วิตามิน อาหารเสริมที่ช่วยให้หลับ 112
- ทำงานเป็นกะ ทำงานกลางคืน 117
- เรื่องของที่อุดหู (เอียปลั๊ก) และที่ครอบหู (เอียมัฟ) 121
- โรคนอนมากผิดปกติ 125
- โรคลมหลับ (นาร์โคเลปซี) 127
- ผีอำ ทำอย่างไรดี 134
- กลุ่มอาการขาอยู่ไม่สุข (RLS) 137
- โรคขากระตุกขณะหลับ (PLMS) 139
- นอนกัดฟัน และการแก้ไข 149
- นอนกรนธรรมดาหรือหยุดหายใจขณะหลับ 154
- นอนละเมอ 165

บทที่ 5 170
- โรควิตกกังวล/แพนิค/กลัวสังคม/นอนไม่หลับ 171
- โรคซึมเศร้า/เศร้าขนาดไหน 175
- แค่เศร้าๆ หรือภาวะซึมเศร้าหลังคลอด 184
- ชนิดของโรคจิต 189
- โรคจิตเภท รักษา และให้นอนหลับดี 193
- รู้ทัน ป้องกัน แก้ไข อาการเจ็ตแล็ก 204