

Zaburzenia snu wśród studentów Wyższej Szkoły XYZ

Wstęp.....2

Rozdział 1.

Problematyka snu w świetle literatury

1.1 Definicja, rola i znaczenie snu.....3

1.2 Indywidualna potrzeba snu oraz wpływ wieku na jego jakość.....4

1.3 Mechanizm snu.....6

1.4 Deficyt snu.....8

Rozdział 2.

Charakterystyka zaburzeń snu

2.1 Pojęcie, klasyfikacja zaburzeń snu.....11

2.2 Objawy oraz ich charakterystyka.....12

2.3 Definicja i formy bezsenności.....14

2.4 Klasyfikacja typów bezsenności.....16

2.5 Przyczyny oraz skutki jej występowania.....20

2.6 Podstawowe kryteria zapewniające zdrowy sen – higiena snu.....27

Rozdział 3.

Metodologia badań własnych

3.1 Cel pracy.....30

3.2 Metody badawcze.....30

Rozdział 4.

Analiza wyników badań własnych.....32

Podsumowanie, wnioski.....61

Bibliografia.....63

Spis wykresów64

Aneks – ankieta.....66