

טיפים לשינה טובה

פרופ' אשר טל

יש כאלו שבשבילם צמד המילים "לילה לבן" נקשר ליום אחד בשנה של הופעות וכיף אל תוך השעות הקטנות. אלא שבעבור לא מעט אחרים קושי להירדם, קושי לשמור על שינה רצופה או שינה לא מספקת הם סיוט שבשגרה. מה עושים? יש לנו טיפים מפתיעים שישדרגו לך את החיים

בקיצור

1. דווקא כשמתאמצים להירדם השינה בורחת. אם אתם במיטה רבע שעה ולא מרגישים עייפות או לא נרדמים, צאו ממנה ועשו משהו נעים עד שתתעייפו.
2. השתמשו במיטה רק לשינה ולסקס. שמרו על חדר השינה ממוזג, נעים וחשוך כאשר אתם הולכים לישון. עשו משהו מרגיע לפני השינה כדי לשחרר לחץ.
3. החשודים המידיים שמפריעים לכם להירדם: ארוחות גדולות, אלכוהול, קפה, ספורט לפני השינה ומתח נפשי. אפשר להיעזר באיש מקצוע לשינה טובה יותר.

רוב האנשים נהנים משנת לילה רצופה ולא מתקשים להירדם. השינה בעבורם היא תהליך טבעי לחלוטין. לצד אלה שנהנים משינה איכותית, יש מי שסובלים מבעיות שינה (אינסומניה): קושי להירדם, קושי לשמור על שינה רצופה או שינה לא מספקת. במקרים רבים הפתרון בעבורם הוא יצירת היגיינת שינה.

מהי היגיינת שינה?

היגיינת שינה היא מונח הכולל בתוכו את כל ההרגלים והשינויים בסדר היום שנועדו להקל על השינה הטבעית, כמו שעות השכבה והשכמה קבועות, תפריט מאוזן וסביבה מתאימה לשינה. חלק מההרגלים האלה - שיפורטו בהמשך - מובנים מאליהם, אך הקפדה עליהם תשפר מאוד את השינה לאנשים שמתקשים להירדם או שמתקשים לשמור על שינה טבעית מדי יום.

מה עושים כשלחץ נפשי לא נותן להירדם?

לחץ נפשי הוא אחד הגורמים השכיחים להפרעות שינה. הלחץ גורם לקושי "לכבות את המוח" ולנדודי שינה, והפרעת שינה שכזו גורמת לנו לנסות דרכים שונות כדי להתמודד עם העייפות - אבל בכך גורמת להפרעת השינה להתגבר. מי שסובל מנדודי שינה לא הולך לישון, אלא "הולך לנסות להירדם".

כשאנחנו סובלים מלחץ נפשי, אנחנו ישנים יותר ביום או בזמנים לא קבועים, שותים יותר קפה (שמכיל קפאין - חומר מעורר) ועובדים עד מאוחר בלילה. הלחץ עלול לגרום לנו לשתות אלכוהול לפני השינה. אלכוהול אמנם עוזר להירדם, אך פוגע ברציפות השינה ובאיכותה.

גם אם הסיבה ללחץ כבר חלפה, ההרגלים האלה עלולים להישאר וגורמים להפרעות השינה להימשך. חדר השינה הופך להיות מקור ללחץ ולחשש מפני השהות במיטה ללא יכולת להירדם - מה שמביא חלק מאיתנו להירדם על הכורסה מול הטלוויזיה. כך נוצרת התניה שהמיטה בחדר השינה לא מתאימה להירדמות.

כמה שעות צריך לישון בלילה?

6-7 שעות לאדם מבוגר

איך משתחררים מהלחץ הנפשי שרודף אחרינו למיטה?

קיימות דרכים רבות לטיפול בלחץ: שיחה עם בן הזוג או עם חבר טוב כדי לאוורר את המחשבות, תרגילי הרפיה ומתיחה, **ביופידבק**, **היפנוזה**, דמיון מודרך, מדיטציה ועוד. את השיטות ניתן ללמוד מפסיכולוגים, מרופאים או מיועצים אחרים.

אפשר לקבל הדרכה בשחרור מתחים?

כן. הנה כמה צעדים פשוטים:

1. שבו לבד במשך כחצי שעה בלי שאף אחד יפריע לכם.
 2. פתחו מחברת (שהכנתם במיוחד) ורשמו בעמוד הימני את הדאגות הקשות ביותר שלכם מהיממה האחרונה.
 3. הביטו בכל אחת מהדאגות ונסו לחשוב על דרכי פתרון. אפילו אם התקדמתם רק במעט, התייחסו כך לכל דאגה.
 4. בעמוד השמאלי יש להציע פתרונות ולציין מה יש לעשות למחרת בבוקר כדי להתקדם בפתרון הבעיה.
 5. סגרו את המחברת, ובכך הסתיים "זמן הדאגה" לאותו הערב.
- יש מי שמתקשים לעבור את התהליך לבדם. בהם נהוג כיום לטפל בשיטה שנקראת **טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT)**.

איך משאירים את המתח הביטחוני מחוץ למיטה?

בזמנים של מתח ביטחוני גורם הלחץ, בדרך כלל, להפרעת שינה גם למי שאינו סובל מכך בזמני שגרה. כל העצות המכוונות לסובלים מנדודי שינה מתאימות גם לשעת חירום ולימים מתוחים.

כדאי לשוחח ולשתף זה את זה בתחושות על המצב, אבל גם בשיחות נעימות אחרות ומסיחות דעת, ובהחלפת חוויות. זה תורם מאוד להפחתת הלחץ. גם שיתוף הילדים במידע רלבנטי יכול להפחית מעט מהמתח שלהם. הדברים נכונים גם לימים אלו וגם לזמנים שבהם יש צורך לשבת במרחב מוגן, אז כדאי גם להעביר את הזמן במשחקים משותפים.

בכל מקרה רצוי להמשיך לשמור על שגרה, על זמני ארוחות ועל השכבה בשעות הקבועות. השמירה על מסגרת עוזרת מאוד למנוע לחץ **וחרדה**.

מהו הקשר בין דיאטה מאוזנת לשינה איכותית?

גורמים שונים בתפריט ובהרגלי התזונה שלנו יכולים להשפיע על איכות השינה:

קפאין

קפאין הוא חומר מעורר שפועל באופן ישיר על המוח, ולכן הוא מפריע לשינה. קפאין נמצא בקפה, בתה, בשוקולד, במשקאות מוגזים ולעיתים גם בתרופות משככות כאבים. לאנשים שסובלים מהפרעות שינה (בעיקר אינסומניה) מומלץ לא לשתות בכל יום יותר משתי כוסות של קפה (או של משקאות אחרים המכילים קפאין). בשעות אחרי הצהריים והערב יש להתנזר לחלוטין מקפאין.

אלכוהול

אלכוהול מאיט את פעילות גלי המוח. אמנם הוא עוזר להירדם, אך בהמשך הלילה הוא מפריע לרציפות השינה. רצוי להימנע משתיית אלכוהול במשך 4-6 שעות לפני השינה.

ארוחות

ארוחות מלאות וכבדות יפריעו מאוד להירדמות ולשינה. לפני השינה אפשר לאכול חטיף קל או ארוחה קלה שימנעו את תחושת הרעב, אך לא ימלאו את הקיבה יתר על המידה.

האם סיגריות משפיעות על איכות השינה?

ניקוטין הוא חומר מעורר שמפריע לשינה. **גמילה מעישון** תביא להירדמות קלה יותר.

איך יוצרים סביבת שינה איכותית?

מיטה נוחה וחדר חשוך ונעים הם התשתית לשינה טובה. מי שסובלים מאינסומניה (אל-שינה) כרונית מתקשים להירדם עקב כל שינוי קטן בסביבת חדר השינה.

לכן ממליצים להם לאטום את החלון בוילונות שלא יאפשרו לקרני האור לחדור בעדם בבוקר וכן לדאוג לתנאי שקט בחדר השינה. כדאי גם להוציא מחדר השינה מכשירים שמשמיעים רעש רקע קבוע ומונוטוני. לעיתים אפילו תקתוק שעון על הקיר מפריע להירדמות.

האם כדאי להתעמל לפני השינה?

פעילות גופנית סדירה תורמת מאוד לשיפור איכות השינה, אבל פעילות בשעות הסמוכות לשעת השינה אינה רצויה. אם אתם מאומנים ובכושר גופני טוב, פעילות גופנית אינה מומלצת בשש השעות שלפני הכניסה למיטה.

אפשר להתאמץ להירדם?

כאשר אתם מתקשים להירדם, אין טעם לנסות ללכת לישון. נסו לנתק את המחשבה על השינה. קריאת ספר, עלעול בעיתון או **האזנה למוזיקה נעימה** יעזרו לכם לנתק את המחשבות מהלחץ להירדם. בדרך כלל עדיף לעשות את זה בחדר אחר ולא במיטה בחדר השינה.

רוב האנשים שסובלים מהפרעות שינה שוהים במיטה הרבה יותר זמן מזמן השינה נטו. זה גורם לשינה להיות שטחית יותר ופחות מרעננת. שינה קצרה יותר אך טובה עדיפה על שינה ארוכה יותר אך שטחית.

טיפים לשינה טובה למבוגרים

1. השתמשו במיטה רק לשינה ולסקס.
2. לכו לישון רק כאשר אתם עייפים.
3. אם אתם לא נרדמים בתוך כרבע שעה - צאו מהמיטה. כשתהיו שוב עייפים - חזרו למיטה.
4. אם יצאתם מחדר השינה, אל תתנו לעצמכם להירדם במקום אחר בבית.
5. אל "תנסו להירדם". לכו לישון.
6. כשאתם במיטה, חשבו על דברים נעימים: נוף יפה מטיול בעבר, מוזיקה נעימה.
7. הקפידו על שעות קבועות לשינה ולהשכמה גם בסופי שבוע ובחופשות.
8. הימנעו משינה אחרי הצהריים. אם אתם חייבים - נמנמו לא יותר משעה ולפני 3 אחרי הצהריים.
9. הימנעו משתיית משקאות המכילים קפאין 6 שעות לפני הכניסה למיטה.
10. הימנעו משימוש בניקוטין בשעה האחרונה לפני השינה.
11. הימנעו משתיית אלכוהול 4-6 שעות לפני השינה.
12. אל תלכו לישון אחרי ארוחה כבדה, אך גם רצוי לא ללכת לישון רעבים. **חטיף קל** עדיף.
13. הימנעו ממאמץ גופני ניכר ב־6 השעות שלפני השינה.
14. שמרו על חדר שינה ממוזג היטב, שקט וחשוך.

פרופ' אשר טל הוא יועץ לרפואת שינה במחוז דרום של כללית

הוא משיב על שאלות הגולשים **ביעוץ מומחים און־ליין**