



בואו נישן על זה

שינה ממהיבט
הרב מקצועי



מנבי

קבוצת הבריאות הטובה בישראל

יש קופות חולים ויש מנבי



בואו נישן על זה

מהיבט
הרפואה

מי מחליט אם נירדם

שינה היא תופעה אוניברסלית החובקת את כל בעלי החיים הידועים. המנגנון השולט על השינה נמצא בגזע המוח, "מוח הזוחלים", החלק העתיק והפרימיטיבי שבמוחנו. מנגנון השינה אחראי על ההחלטה להיכנס לשינה, אחראי על המעבר בין שלבי השינה השונים ואחראי גם על ההתעוררות. למרות פשטותו הרבה, כמו כל מנגנון מוחי, מנגנון השינה מסוגל ללמוד, להתאמן ולקבל החלטות כתגובה לשינויים. בשימוש נכון, מנגנון השינה שלנו יכול להבטיח לנו שעות ארוכות של מנוחה והתחדשות, שעות שמועילות לגופנו ולנפשנו בדרכים רבות ומגוונות. בעת הצורך, מנגנון השינה מסוגל לעזור לנו להישאר ערים לשעות ארוכות, ומסוגל להשאיר את שנתנו שטחית ("מצב שמירה"). יש ביכולתנו להשפיע על תפקוד מנגנון השינה שלנו ועל הבחירות שלו. לשם כך עלינו:

- ללמוד לתקשר עם מנגנון השינה שלנו באופן יעיל
- לאמן ולחזק את תפקודיו הבסיסיים (על ידי תרגול)

ד"ר עומרי בן עזרא, רופא משפחה מכבי שירותי בריאות מחוז המרכז



בואו נישן על זה

השינה מהווה כשליש מחיינו ולשינה חשיבות בהיבטים בריאותיים שונים, קוגניטיביים, נפשיים וגופניים.

חלק לא מבוטל מהאוכלוסייה חווה במהלך החיים קשיים בשינה ועל כן, ישנה חשיבות לתת לנושא זה 'במה בריאותית'.

כחלק מהנגשת המידע, מובאים לשירותכם בחוברת זו דגשים חשובים ממגוון הרצאות בנושא.



בואו נישן על זה

מהיבט
הריפוי
בעיסוק

השינה כעיסוק מקדם תפקוד

מה הקשר בין שינה בלילה לתפקוד ביום?

השינה נתפשת כתפקוד משקם שמטרתו לאפשר קיום תהליכי החלמה ותיקון של מערכות הגוף וביצוע מאוזן ומיטבי של תפקודי יום יום, עבודה, פנאי ולמידה במהלך שעות היום.

שינה איכותית ורציפה חיונית לתפקודים הקוגניטיביים ומשפיעה רבות על הקשב והריכוז, הזיכרון ויכולת הלמידה שלנו במהלך היום. אנשים שסובלים במשך שנים מחוסרים בשינה נמצאים בסיכון גבוה לתחלואה כרונית (סוכרת, דמונציה, האצת תהליכי הזדקנות, השמנה ועוד).

אימוץ הרגלים להיגיינת שינה מקדמת בריאות ותפקוד

- הקפידו על שגרת טרום שינה עקבית, שעות שכיבה ויקיצה קבועות מדי יום גם בסופי שבוע ובחופשות.
- הימנעו משינה אחר הצהריים, אם ממש חייבים נמנעו לא יותר משעה ולא אחרי השעה שלוש בצהריים.
- כאשר אתם עייפים לכו לישון, אך אם אינכם נרדמים תוך כרבע שעה - צאו מהמיטה, כשתהיו שוב עייפים - חזרו למיטה.
- שמרו על אורח חיים פעיל ובריא הכולל פעילות גופנית, תזונה מתאימה ושהייה מחוץ לבית עם חשיפה לאור יום.
- הוציאו מסכים, טלפון סלולרי, מחשב וטלוויזיה מחדר השינה והפחיתו חשיפה למסכים כשעתיים לפני שעת השינה.
- התאימו את הסביבה לשינה – מיזוג החדר, הפחתת רעשים והורדת עוצמת התאורה
- כשאתם במיטה, השבו על דברים נעימים (נוף יפה מטיול בעבר, מוזיקה נעימה) ונסו ככל האפשר להימנע ממוחשבות מלחיצות ומדאיגות.

אמצו שגרת חיים ואור המקדמת בריאות ותפקוד לפי 4D:

- Daylight - חשיפה לאור השמש בשעות הבוקר והצהריים
- Dimlight - הורדת החשיפה לאור לבן מלאכותי בשעות אחה"צ והערב
- Digital diet - הימנעות מחשיפה למסכים בשעות הערב
- Darkness - סביבה חשוכה לגמרי בזמן השינה בלילה

לשם ייעוץ ניתן לפנות עם הפנית רופא לקביעת תור במכוני הריפוי בעיסוק

ענבל אלבו-גולן, מרפאה בעיסוק M.Sc.OT, מנהלת המכון לריפוי בעיסוק בהדר יוסף.
מכבי שרותי בריאות מחוז המרכז



בואו נישן על זה

מהיבט
הרוקחות

טיפול תרופתי בהפרעות שינה כיצד נבטיח טיפול יעיל ובטוח

טרם התחלת טיפול תרופתי יש למצות טיפולים יעילים ובטוחים אחרים, כגון טיפול קוגניטיבי-התנהגותי להפרעות שינה (CBT-Insomnia), תוך הקפדה על עקרונות להיגיינת שינה בריאה. כל אלו "יחסכו" טיפול תרופתי לא נחוץ ותופעות לוואי אפשריות שלו.

תרופות ממשפחת הבנזודיאזפינים הן תרופות יעילות, אך נקשרות בסיכונים רבים, כגון: סיכון לנפילות ושברים, תלות וסבילות. הן ניתנות ע"י הרופא רק לאחר ששקל את התועלת בטיפול התרופתי אל מול הסיכונים.

קשישים נמצאים בסיכון מוגבר לתופעות לוואי של תרופות משרות שינה. טיפול ב"מלטונין" יעיל רק במצבים בהם יש פגיעה במחזוריות השינה והערות (השעון הסירקדיאני). הטיפול ב"מלטונין" אינו טיפול המתאים לכולם. בעת שימוש בתרופות משרות שינה יש להימנע משימוש מקביל באלכוהול ותרופות נוספות המדכאות את מערכת העצבים המרכזית.

למידע נוסף ניתן להתייעץ עם הרוקח.

מאיה פרופיס רוקחת קלינית, מכבי שירותי בריאות מחוז המרכז

איך הפרעת שינה משפיעה על מערכת שלד שריר?

ירידה באיכות השינה גורמת לירידה בהפרשת הורמון הגדילה הקשור לתהליכי בניית עצם ושריר. מצב של איבוד עצם גורם לשברים, מצב של איבוד מסת השריר גורם לעייפות, לכן חשוב להקפיד על שעות שינה מסודרות בכל גיל. בנוסף, אנשים הסובלים מכאבים כרוניים פעילים פחות ולכן חווים קשיי הרדמות ושינה לא רצופה.

אז מה ניתן לעשות?

על פי ארגון הבריאות העולמי, פעילות גופנית בינונית של 150 דקות בשבוע ושני אימוני כוח בשבוע, יכולים לעזור באיכות שינה טובה יותר, התמודדות עם הכאב וההשפעות הרגשיות הנלוות (כמו חרדה ודיכאון).

התחילו ב-10 דקות הליכה ביום ועלו בהדרגתיות עד 30 דק' למשך 5 ימים בשבוע. חשוב לתזמן את הפעילות הגופנית עד 4 שעות לפני השינה למעט מצבים בהם אין זמן אחר.

המלצה



בכל מצב של קושי בהתאפקות לשירותים, התעוררות בלילה יותר מפעם אחת ובעיות שיווי משקל וכאבים כרוניים, ניתן לפנות לפיזיותרפיה אורתופדית או לפיזיותרפיה לרצפת אגן לקבלת אבחון וטיפול.

נטע ביאר, פיזיותרפיסטית, רכזת תחום ארצית לשיקום רצפת אגן מכבי שירותי בריאות, מחוז המרכז, מרצה בחוג לפיזיותרפיה, אוניברסיטת חיפה.



מה הקשר בין שינה, נפילות ושברים?

התעוררות בלילה לצורך הליכה לשירותים מתרחשת אצל כ-50% מהאנשים המבוגרים פעם אחת בלילה. נתון זה עולה עם הגיל ומגיע לשיעור של 80% מהאנשים מעל גיל 60 המתעוררים יותר מפעם אחת.

אז מה הבעיה?

אנשים המתעוררים בלילה בעיקר מבוגרים, מועדים לנפילות ולכן גם לשברים.

איך נמנע זאת?

אורח חיים בריא: שמירה על משקל תקין, הרגלי אכילה ושתייה להתרוקנות טובה ותפקוד תקין של השלפוחית ופעילות גופנית.

טיפ



הימנעות מושתיה שעתים לפני השינה.

במידה ויש בעיה בהתאפקות גם במשך היום, מומלץ להימנע ממשקאות משתנים (המכילים קפאין ומשקאות מוגזים).

גישה נוחה לשירותים:

- גובה מיטה נוח לירידה
- תאורת לילה בדרך לשירותים
- הזזת הפצים העלולים לגרום לנפילות (שטיחים וכדומה)
- במידה שיש צורך באביזר עזר (מקל, הליכון, קביים), יש לוודא שניתן להגיע אליו בהושטת יד.
- בגד שקל לפשוט אותו
- התקנת מאחז בשירותים במידת הצורך
- תרגול שרירי רצפת אגן, ואמצעי טיפול נוספים יכולים לטפל בבעיה.



הפרעות שינה

מהיבט קלינאות תקשורת

נשימה, שינה ומה שביניהם

כשליש מהאנשים הסובלים מהפרעות נשימה בשינה (נחירות וזדום נשימה בשינה) נמצאים בתפקוד שרירי ירוד באיברי ההיגוי. מאפייני מבנה פנים מושפעים מאופן הנשימה ומתפקוד שרירי ירוד.

מטרות הטיפול בהפרעות נשימה בשינה:

- חיזוק איברי ההיגוי והעלאת סיבולת השרירים
- שיפור תפקוד איברי ההיגוי בחיי היום יום- בזמן מנוחה ובזמן בליעה
- בחינת קיומה של הגבלה לשון (למשל לשון קשורה)
- שיפור דפוס הנשימה

קשיים בתפקודי הפה

- קושי בתפקודי הפה מתחיל בדרך כלל בגיל הצעיר וממשיך לגיל הבוגר. אנו בוחנים את היציבה, אופן הנשימה והשליטה באיברי ההיגוי:
- **יציבה כללית:** של הגוף החל מהאגן דרך חגורת הכתפיים ומשם מגיעים ליציבות של איברי ההיגוי. האם הלשון יכולה לעבוד בנפרד מהלסת והשפתיים? האם מנח הראש קדמני? ומהם טווחי התנועה של איברים אלו?
 - **נשימה:** נשימה פומית (דרך הפה) הינה גורם סיכון ישיר להפרעות נשימה בשינה, אנו בוחנים האם ניתן לנשום דרך האף ומלמדים דפוס נשימה שקט המאפשר מעבר אוויר באופן הטוב ביותר.
 - **איברי ההיגוי:** אנו בוחנים את השליטה באיברי ההיגוי והאם קיימת דחיקת לשון (לשון נדחפת אל בין השיניים) בשלושה מצבים- בזמן בליעה, בזמן מנוחה כאשר לא עושים כלום ובזמן היגוי בדיבור.

דולב ברוורמן, קלינאי תקשורת, מתמחה בתפקודי פה והפרעות קול, מכבי שירותי בריאות, מחוז הדרום



הפרעות שינה

מהיבט התזונה

שינה, השמנה, תזונה ומה שביניהם

הידעת?

- שינה טובה בלילה חשובה לשמירה על המשקל ומסייעת בתהליך הירידה במשקל.
- אם נקפיד על שגרת שינה קבועה, כזו שכוללת לבישת פיג'מה, כיבוי מסכים, צחצוח שיניים, סיפור ולישון כנראה שנוכל להקפיד טוב יותר על תזונה בריאה יותר במשך היום.

המחקרים בשנים האחרונות מצאו כי קיים קשר ישיר בין איכות השינה למשקל. איכות השינה שלנו משפיעה באופן ישיר על הפרשת הורמוני הרעב והשובע במשך היום, על בחירת כמות וסוג האוכל בארוחות וגם על היכולת שלנו לרדת או לעלות במשקל.

חוסר שינה מתמשך, ערות בשעות הלילה המאוחרות ושינה מול הטלוויזיה מובילים לצריכת קלוריות גדולה יותר, פגיעה באיזון לחץ הדם ורמות הסוכר, העדפת מזונות עשירים בסוכר, מלח וסומן וחוסר יכולת לשפר ביצוע פעילות גופנית.

- רצוי להימנע ממזונות או משקאות שיפגעו ביכולת שלנו להירדם או שיגרמו לאי נוחות במהלך השינה.
- קפה לדוגמה עלול לפגוע ביכולת שלנו להירדם. שתייה מוגברת בשעות הערב עלולה לגרום לנו לקום לשירותים באמצע הלילה. אלכוהול אמנם משרה שינה אך נמצא כפוגע ברצף השינה וגורם ליקיצות באמצע הלילה.
- רצוי לאכול משהו קטן לפני השינה אם רעבים, קשה להירדם כשהבטן מקרקרת. יחד עם זאת לא מומלץ לאכול ארוחה כבדה העלולה להוביל לצרבת, תחושת מחנק ואי נוחות במהלך השינה.

אם אתם חשים שאתם אוכלים במשך היום מתוך עייפות, אם אתם נעזרים בשתייה מכל סוג שהוא כדי לשלוט בערנות שלכם, אל תתנו לבעיה להדיר שינה מעיניכם. ניתן לפנות ליעוץ אצל רופא המשפחה ולשקול את הצורך ביעוץ תזונתי.

הנכם מוזמנים גם להשתתף באחת מקבוצות מכבי קל, המונחות על ידי דיאטנית קלינית. מידע על מגוון הקבוצות ניתן למצוא באתר מכבי.

מיכל סוקמן, דיאטנית קלינית מכוון סוכרת, מכבי השלום, מכבי שירותי בריאות.

הפרעות שינה

מהיבט עבודה סוציאלית

מדיר שינה מעיניי

בעיות שינה עשויות לנבוע ממצב של מתח נפשי שנגרם מסיבות שונות, כגון: עומס, מחשבות מטרידות, איום על שלמות בריאותנו ועוד. בעיות השינה מלמדות אותנו כי משהו בחיינו דורש התייחסות נוספת. כדאי להיות מודעים לכמות שעות השינה שאנחנו ישנים ב"ס", מספר יקיצות במשך הלילה, הזמן הדרוש להירדמות, האופן בו אנחנו מתעוררים ולתחושות הגוף והנפש בבוקר.

במהלך היום לרוב אנחנו עסוקים מדי ולא תמיד ערים למתח המצטבר בגוף. כדאי לעצור לפחות שלוש פעמים ביום ולשאול את עצמנו: מה רמת המתח שלי בגוף מ-1 עד 10? שאלה זו תסייע במיפוי המתח והלחץ ובהעלאת המודעות לגוף שלנו במשך היום. עצם המודעות יכולה לסייע להפחית מתחים או למנוע את הצטברותם. ישנם מצבים שמחשבות מטרידות על בעיות וקונפליקטים לא פתורים עולים דווקא בסוף היום, לפני השינה. מומלץ לכתוב אותן לפני השינה ולהבטיח למוח שלנו לחזור לטפל בהן במהלך היום. וכמוכן, כדאי לקבוע זמן ב"ז" לטיפול בבעיות אלה, במידת האפשר, או לפנות לסיוע מקצועי בנושא.

חשוב להפריד בין תכנים שהינם בשליטה שלנו לאלה שאינם, ולשים לב שהמוח נוטה לפצות על חוסר אוניס בחשיבה מוגברת על נושאים שאינם בשליטתנו. עלינו לאמון את עצמנו לא לשתף פעולה עם נטייה זו.

לצורך הורדת המתח אנחנו זקוקים גם לפריקת המתח באופן ייחודי שמתאים לנו. ניתן לעשות זאת באמצעות ספורט, טיול בטבע, יצירה, דיבור עם חברים/משפחה. גם לפתח יכולת להכיל את המתח ולהתבונן עליו, באמצעות מדיטציה - הרפיה ודמיון מודרך.

שלומית מכמאל שי, עו"ס מומחית בתחום הבריאות, מכבי שירותי בריאות.

הפרעות שינה

מהיבט הפסיכולוגיה

פרדוקס השינה: שליטה והעדר שליטה בתהליך ההרדמות

כאשר מדברים על הפרעות שינה פסיכופיזיולוגיות (שאינן נגרמות כתוצאה מבעיה רפואית אחרת), השינה הינה תהליך חצי אוטומטי, נורמלי. אין צורך ללמוד לישון, לדעת לישון.

ההפרעה להירדמות ולשינה טובה ומספקת היא מעין עכבה, אשר נוצרת כאשר מאיזושהי סיבה מתפתח תהליך של הפניית קשב רב מדי, אשר אליו מתווספת מכוונות לשינה, ולבסוף מופיע מאמץ להירדם. הניסיון לשלוט בתהליך ההירדמות והשינה, וכן חשיבות יתר אשר מושמת על השינה (למשל - המחשבה שחייבים לישון מספר שעות מסוים על מנת לתפקד למחרת היום), מכבידות ומעכבות את התהליך.

פסיכותרפיה מסוג CBT נמצאה כיעילה בטיפול בהפרעות שינה. זהו טיפול ממוקד, קצר, המצריך מוטיבציה ומערב את המטופל באופן אקטיבי. הטיפול כולל חלקים התנהגותיים, למשל שינוי הרגלי ההתנהלות סביב השינה, וחלקים קוגניטיביים, העוסקים במחשבות לא אדפטיביות ביחס לשינה. לפני תחילת הטיפול יש לבדוק את התאמת הטיפול. למשל, האם ישנן מחלות או תרופות המשפיעות על הטיפול, או האם יש מצבים שעשויים להחמיר כתוצאה ממונן. במצב כזה נבחר אופן טיפול אחר.

גלי גרינפלד דותן, פסיכולוגית קלינית, מרפאת בריאות הנפש למבוגרים, מרכז רפואי השל"ה, מכבי שירותי בריאות מחוז המרכז

איך יכולה הרפואה המשלימה לעזור לכם לישון?

לאורך השנים הולכות ונצברות הוכחות לחיוניותה של השינה לבריאות שלמה. אנו יודעים כי התנהלות ופעילות פיזיולוגית תקינה במהלך היום, תלויה באיכות וזמן השינה בלילה. גם בעולם הרגש, הרי שתהליכים פסיכולוגיים משמעותיים, גם ברמת התת-מודע, מתקיימים במהלך שינה עמוקה. המושג קשיי שינה, או אינסומניה, מתאר שלל תופעות הכוללות – קושי להירדם, התעוררויות חוזרות ונשנות, חלימה מרובה, קושי לשקוע לשינה עמוקה ועוד. תופעות אלו נלוות לעיתים קרובות למצבי לחץ, מתח, חשיבת יתר וטרדות הקשורות להתנהלות היומיומית וממשיכות איתנו אל תוך הלילה. ההמלצות המוכרות להתמודדות עם בעיות שינה כוללות הפחתת גורמי מתח, לחץ וחשיבת יתר ושימוש בטכניקות להרגעה.

טיפול הרפואה המשלימה יכולים לסייע להתמודדות עם קשיי שינה

הרפואה המשלימה כוללת כלים מגוונים שביכולתם לעזור ולהיטיב עם אלו הסובלים מבעיות שינה. לסייע בהורדת הסטרס ולשפר את הרגוע והאיזון. נזכיר כאן שניים מתוכם:

- טיפול בבעיות שינה בעזרת הרפואה הסינית
- הרפואה הסינית מסייעת בבעיות שינה, על ידי טיפול במצבים של חוסר איזון במנגנונים המווסתים עירות ושינה. חוסר איזון במנגנונים אלו עלול להגביר תחושות של לחץ וחרדה. הטיפול ברפואה סינית מאפשר זרימה חלקה בין מצבי עירות למצבי שינה, ובכך להקל על בעיות השינה.

מיינדפולנס

מיינדפולנס הינה שיטה מצוינת להתמודדות והפחתת מתח, חרדה, דאגה וחשיבת יתר. במכבי טבעי קיימות סדנאות מיינדפולנס בשישה מפגשים, שבמהלכם נלמדות טכניקות נשימות המאפשרות לווסת את מחזורי העירות והשינה. כן נלמדות שיטות מדיטציה, ריקון מחשבות (או לפחות הפחתת מחשבות), דמיון מודרך, יכולת התבוננות פנימית ויצור מרחבים שקטים המאפשרים שינה טובה יותר.

רוצים לישון על זה...?

מזמינים אתכם להגיע אלינו, לזימון תור *6395 או באזור האישי באתר מכבי טבעי.

ד"ר גלי שטופמן, MD, מנהלת אגף רפואה, מכבי טבעי



**במקרה בו הינכם חשים כי קיימת
בעיה רפואית אתם מוזמנים להיוועץ
עם רופא/ת המשפחה שלכם**

**לפרטים ומידע נוסף ולתיאום תורים בתחומים הנדרשים
ניתן לפנות עם הפניית רופא בלבד
יש להתקשר למוקד מכבי ללא הפסקה *3555**

המידע נכתב בעריכת מיכל הראל,
מונהלת ריפוי בעיסוק מחוזית מכבי שירות בריאות מחוז המרכז



מכבי

קבוצת הבריאות הטובה בישראל

יש קופות חולים ויש מכבי