



שינה

שינה היא מצב טבעי והיא חיונית לשמירת תפקודם התקין של הגוף ושל המוח. השינה ממלאת צורך גופני ונפשי כאחד. בשעה שישנים משתקמות מערכות הגוף השונות וגם המוח. מספר שעות השינה שונה מאדם לאדם.

בגיל המבוגר כמו בגילאים אחרים, אנשים זקוקים בדרך כלל לשש עד שמונה שעות שינה ביממה.

חשוב לדעת - הגורם המאפשר תפקוד תקין בזמן הערנות בכל גיל הוא איכות השינה.

דפוסי השינה משתנים עם הגיל. שנתם של הזקנים היא בדרך כלל לא רצופה.

שינויים בדפוסי השינה החלים עם העלייה בגיל הם חלק מתהליך טבעי.

מחזור השינה

מחזור השינה מורכב משני סוגי שינה עיקריים:

שנת "רם" REM - Rapid Eye Movement

זו שינה שבה בדרך כלל מתרחשים החלומות, והיא מאופיינת בין היתר בתנועות עיניים מהירות וברפיון של שרירי הגוף. בזמן שינה זו קצב פעימות הלב וקצב הנשימה מהירים כמו במצב של ערנות.

שנת "לא רם" NREM - Non Rapid Eye Movement

זו שינה שבה בדרך כלל אין חלומות והיא מאופיינת בשלבים של עומקי שינה משתנים. לרוב האנשים יש בין ארבעה עד חמישה מחזורים של שנת "רם" ו"לא רם" במהלך שנת לילה של כ-7 שעות.

10 עצות לשינה טובה יותר

1

לשכב לישון רק כאשר עייפים או ישנוניים:

השעון הפנימי האישי קובע מתי שעת השינה הנכונה ולא השעון שליד המיטה.

2

לארגן מחדש את סביבת חדר השינה:

להפחית אפשרות של חדירת רעשים חיצוניים, לווסת את טמפרטורת החדר, להקפיד על שימוש במצעים נוחים.

מזרן טוב וכרית נוחה תורמים לאיכות שינה טובה.

עצה שמושית - להימנע מלהסתכל בשעון במהלך הלילה.

כל עוד יש חושך בחוץ, לא משנה מהי שעת ההתעוררות. יש להסתובב לצד השני ולהמשיך לישון.

3

להימנע משימוש במעוררים כמו קפה, תה או סיגריות:

מומלץ לאכול בערב כמויות קטנות של מזון קל לעיכול, כגון כוס חלב מחומם.

4

ללכת לישון במצב של רגיעה ומוכנות לשינה בלבד:

לעתים עדיף להאזין למוזיקה מרגיעה או לקרוא ספר מחוץ למיטה וללכת לישון רק כשחשים מנומנמים. המיטה אמורה לשמש לשינה בלבד. השינה אינה מגיעה בכוח, היא באה בצורה טבעית לאחר יום של פעילות, בזמן המתאים ולאחר שחרור ממתחים.

5

שיטות התנהגותיות שונות העוזרות לשינה

מומלץ ללמוד שיטות הרפיה שונות כמו מדיטציה, ביופידיבק ודמיון מודרך. שיטות אלה פועלות לפירוק מתחים ולהתרוקנות ממחשבות והן מקצרות את זמן ההירדמות.

לדוגמא:

לעצום עיניים, לנשום עמוק ובקצב אטי, לדמיין גלי ים מתנפצים הלוך ושוב אל החוף, להקשיב - בדמיון - לקצב קולם החד גוני, להוסיף ולדמיין שקיעה אטית.

אפשרות הרפיה נוספת היא להשתמש בדמיון כדי לשחרר בהדרגה את כל שרירי הגוף: חישובו על כל איבר בנפרד והרפו אותו. התחילו מבהונות הרגליים דרך העקבים, הירכיים, המתניים, הבטן, אצבעות הידיים, המפרקים בידיים, הכתפיים, הצוואר ועד שרירי הפנים.

6

חשיפה לאור השמש הינה חשובה

לבלות כשעה בשמש, בשעות הבוקר או אחר הצהריים: מחקרים גילו, כי השמש משפיעה באופן מכריע על מחזור השינה והערות, וכי שעון הגוף מכוון עצמו כל יום מחדש בהתאם לחשיפה לאור השמש.

7

להקפיד על פעילות גופנית מגוונת יום - יום בשעות קבועות:

הליכה, התעמלות, ריקוד, שחייה, ועוד. פעילות כאלה מגבירות את התפקוד של מערכות הגוף השונות, תורמות לדימוי העצמי ולביטחון האישי ומשמשות אמצעי מצוין למניעת דכאון. את הפעילות יש לבצע כשלוש שעות לפני השינה.



פעילות יצירתיות בריאות ועצמאות

לישון אחרת התמודדות עם השינויים בשינה בגיל המבוגר

למידע נוסף:

אשל, ת"ד 3489 ירושלים 91034
פקס: 02-5662716
www.eshelnet.org.il



לסיכום

עם ההתקדמות בגיל, חלים שינויים בדפוסי השינה כחלק מתהליך טבעי. קבלת המציאות, התאמת אורח החיים לשינויים לאורך זמן וסבלנות יביאו לשינה אחרת.



8 להימנע מנמנומים לא מכוונים במשך היום ולהקפיד על מחזור שינה וערות קבוע:

מי שרגיל לתנומה אחר הצהריים, שימשיך בכך אך בהקפדה על הגבלת זמן. מי שמתקשה להירדם בלילה או שאינו רגיל לתנומה בצהריים, מוטב שיימנע משינה זו, כי היא עלולה לפגוע באיכותה של שנת הלילה.

9 לשמור על סדר יום פעיל ועמוס:

מי שהתפקוד שלו תקין בשעות היום, קרוב לוודאי שהוא נהנה מאיכות שינה טובה.

10 במידת הצורך, נתן להשתמש בגלולות שינה, בתנאי ש:

א. השימוש בגלולות שינה חייב להיות מבוקר.
ב. גלולות שינה עלולות לגרום לתופעות לוואי - כמו ישנוניות במשך היום, בלבול וגם לנפילות.
ג. שימוש לאורך זמן בגלולות שינה עלול להיהפך להרגל. עם זאת, בתקופות משבר ניתן להסתייע בגלולות שינה כדי להקל על בעיות ההירדמות והשינה, ועל מנת לצאת מ"מעגל הקסמים" של אי יכולת להירדם. השימוש בגלולות שינה כדאי לפרק זמן קצר (לא יותר משלושה שבועות). במינון נמוך ותמיד לפי המלצת הרופא בלבד.

בדיקנה, חשוב לזכור כי יש להימנע מתרופות מרובות

אם קשיי ההירדמות לא חלפו על אף העצות שלעיל כדאי לפנות לייעוץ מקצועי לאבחון הבעיה. אפשר לקבל יעוץ בנושאי שינה במסגרת כל קופה מבטחת. במידת הצורך, קיימים מכוונים לאבחון וטיפול בבעיות שינה בכל רחבי הארץ.