

מאיה קורן שכטמן
טיפול בהפרעות שינה
רפואה סינית, דיקור, צמחי מרפא, שיאצו



היי,

אני מצרפת לך המלצות לבניית היגיינת השינה שלך. קחי מהרשימה את מה שמתאים עבורך והרכיבי את המתכון הנכון לך, עד שתגיעי ללילות של שינה מלאה ואיכותית. ההמלצות מסודרות על-פי 4 נושאים עיקריים:

1. לוח הזמנים לשינה.
2. בניית שגרה לילית.
3. התאמת סביבת השינה.
4. יצירת הרגלים יומיים שמיטיבים את השינה.

אם ישנן שאלות, את מוזמנת ליצור עימי קשר בווטסאפ 054-6747049 או במייל mayakoren.she@gmail.com ואני מבטיחה להשיב לך תוך 48 שעות.

קביעת לוח זמנים לשינה

קביעת לוח זמנים והפיכתו לשגרה, נותנים לשינה את המקום הנכון כחלק חיוני ביום שלך, ומרגילה את המוח והגוף לקבל את כמות השינה המלאה שאת זקוקה לה. קבעי זמן קבוע להתעוררות: בין אם מדובר ביום חול או בסוף השבוע- נסי להתעורר באותה שעה. לוח זמנים משתנה מקשה על יצירת קצב שינה קבוע. תני עדיפות לשינה: ייתכן שיהיה מפתה לוותר על שינה לטובת עבודה, לימודים, מפגשים חברתיים או פעילות גופנית, אך חשוב להתייחס לשינה כעדיפות עליונה. חשבי את שעת השינה הרצויה בהתאם לשעת ההתעוררות הקבועה שלך, ועשי כמיטב יכולתך להיות מוכנה לשינה באותה שעה בכל ערב.

בצעי התאמות הדרגתיות: אם ברצונך לשנות את זמני השינה שלך, אל תנסי לעשות זאת בבת אחת, שכן זה עלול לשבש את לוח הזמנים שלך. במקום זאת, בצעי שינויים קטנים בהדרגה כדי להתרגל ולהיכנס לשגרה החדשה. שנת צהרים- תנומה בשעות הצהרים יכולה להיות מועילה להחזרת אנרגיה במהלך היום, אך היא עלולה לשבש את השינה בלילה. לכן, מומלץ לשמור על תנומה קצרה יחסית של כ-20-30 דקות, ולהגבילה לשעות הצהרים המוקדמות (13:00-15:00).

המלצות ליצירת שגרה לילית

האופן שבו את מתכוננת לשינה יכול להשפיע על הקלות שבה תירדמי. יצירת שגרה לפני השינה הכוללת חלק מהטיפים הבאים יכולה להקל על תהליך ההירדמות. שמרי על עקביות: ביצוע אותן פעולות מדי ערב, כמו מקלחת, לבישת פיג'מה וצחצוח שיניים, יכול לחזק במוח את התחושה שזה הזמן לישון. הקדישי זמן להרגעות: חשבי מה מרגיע אותך והקדישי לזה כ-30 דקות. למשל, קריאת ספר, הקשבה למוזיקה שקטה, ביצוע תרגול גופני רך, ביצוע תרגילי הרפיה או מדיטציה וכדומה. הכיני רשימת מטלות למחר: כתיבת המטלות שיש לך לבצע מחר, 'מנקה את המוח' ומסייעת להפחית מתח ומחשבות מטרידות.

מאיה קורן שכטמן
טיפול בהפרעות שינה
רפואה סינית, דיקור, צמחי מרפא, שיאצו



עשי מקלחת לפני השינה - מקלחת חמה מסייעת לגוף לאזן את טמפרטורת הליבה, עשויה להפיג מתחים וליצור עבור המוח חייץ ברור בין היום שהסתיים לבין הלילה שמתחיל.
עמעמי את האורות שסביבך - השאירי בבית אורות רכים, רצוי בגוון צהבהב. נסי להימנע מאורות חזקים, אורות ניאון ואור כחול (הבוקע ממסכים). אורות אלו עלולים לעכב את ייצור המלטונין ('הורמון השינה') במוח.
צמצמי שימוש במכשירים אלקטרוניים - צרי מרווח זמן של 30-60 דקות לפני השינה ללא מכשירים אלקטרוניים. טלפונים ניידים, טאבלטים ומחשבים, מפיצים אור כחול שעשוי להקטין את ייצור המלטונין, כמו גם גורמים לגירוי מנטלי שעשויים לעורר מחשבות שיקשו עליך את ההרדמות.
אל תנסי להירדם - השינה היא תהליך שלא ניתן לכפותו או לזרז. כאשר משחררים את הלחץ שמלווה את הציפייה להירדם, הסיכויים להירדם גדלים. כשמשחררים את הניסיון להירדם ומפנים את המיקוד להרגעה (למשל, באמצעות נשימות עמוקות, מדיטציה או הקשבה למוזיקה מרגיעה), הגוף נוטה להיכנס למצב פסיבי של רגיעה שמאפשר למוח לשקוע בשינה במקום להפעיל מאמץ מודע.
אם אינך נרדמת צאי מהמיטה - חשוב ליצור קשר בריא בין היותכם במיטה לבין שינה. לכן, אם לאחר 20 דקות עדיין לא נרדמת, קומי מהמיטה, עברי למקום אחר שיש בו אור חלש ושנעים לך לשהות בו, קראי, שמעי מוסיקה, עשי משהו מרגיע או אפילו שכבי שם בעיניים עצומות, עד אשר תרגישי מוכנה לחזור למיטה.

המיטה היא רק לשינה (ולפעילות מינית). כל פעילות אחרת במיטה (כמו קריאה, עבודה, צפייה בטלוויזיה או גלישה בטלפון) עלולה להפריע לקשר הבריא בין השינה למיטה, ואיננה מומלצת.

המלצות לשיפור סביבת השינה

צרי סביבה אופטימלית עבורך לשינה טובה. שימי לב לדגשים הבאים:
בחרי מזון וכרית נוחים שמתאימים לצרכיך: משטח השינה שלך הוא קריטי לנוחות ולשינה ללא כאבים.

טמפרטורה בחדר השינה ובמיטה - המחקר מצביע על כך שהטמפרטורות הקרירות (16-20 מעלות צלזיוס) הן המומלצות ביותר לשינה איכותית. נסי לבדוק האם טמפרטורה יותר קרירה בחדר משפרת לך את השינה.

שימי לב גם לעובי השמיכה וסוג המצעים והתאימי אותם למזג האוויר ולטמפרטורת החדר.
חסמי אור - סגרי תריסים, השתמשי בוילונות עבים או במסכת עיניים כדי למנוע מאור להפריע לשינה.

חסמי רעשים - אם את יודעת שרעשים מפריעים לך להירדם או מעירים אותך בקלות, נסי לחסום אותם באמצעות שימוש באטמי אוזניים, או עם 'רעש לבן'.
נוכחות שעון בחדר - אנשים רבים זקוקים לשעון לצורך התעוררות בבוקר. אולם נוכחותו של שעון עשויה ליצור מתח וקשיים בהרדמות, ולכן אינה מומלצת.

המלצות ליצירת הרגלים יומיים מיטיבים

לא רק הרגלים בשעת השינה משפיעים על איכות השינה. שילוב שגרה חיובית במהלך היום יכולה לתמוך במקצב הצירקדי ולהפחית הפרעות שינה.

מאיה קורן שכטמן
טיפול בהפרעות שינה
רפואה סינית, דיקור, צמחי מרפא, שיאצו



חשפי עצמך לאור יום -אור, במיוחד אור שמש, הוא אחד הגורמים המרכזיים התומכים במקצב הצירקדי, ושיכול לשפר את איכות השינה. חשוב לחשוף את העיניים מיד עם הקימה, לאור השמש, בצורה ישירה- ללא הגנת משקפיים (כמובן שאין להסתכל באופן ישיר אל השמש).

מומלץ בהמשך היום להיחשף לפחות עוד 2-1 פעמים לאור השמש. על מנת להמשיך לתמוך בשעון הצירקדי עדיף לעשות זאת בשעות הצהריים ובשעות שקיעת השמש, כך יושלם המעגל הצירקדי.

עשי פעילות גופנית

פעילות גופנית יכולה להקל על ההירדמות בלילה, ולהאריך את משך השינה העמוקה (שלב ה-NREM). וכמובן שהיא מביאה יתרונות בריאותיים נוספים. אך רצוי להימנע מפעילות עצימה כשעתיים-שלוש לפני השינה. פעילויות נינוחות כמו יוגה, מתיחות או הליכה נינוחה, טובות ורצויות גם בשעות הערב, ויכולות לתמוך בשינה טובה.

הימנעי מחומרים ממריצים בשעות הערב

עישון- רצוי להימנע מעישון לפחות 2-3 שעות לפני השינה.
אלכוהול- רצוי להימנע משתיית אלכוהול 3-4 שעות לפני השינה
קפאין- קופאין הוא חומר שמצוי בקפה, במשקאות ממריצים, בתה שחור, בשוקולד, קקאו, תרופות מסוימות ועוד. לוקח לו זמן רב להתפרק בגוף ולכן עדיף לצרוך אותו בשעות הבוקר, והצהרים המוקדמים בלבד.

תזונה

אכילה מאוחרת עשויה להשפיע לרעה על איכות השינה מכיוון שהיא מכבידה על מערכת העיכול, משפיעה על הורמונים, משפיעה על מערכת העצבים ועשויה לשבש את השעון הצירקדי. רצוי להמנע מאכילה 2-3 שעות לפני השינה.
אם יש צורך לאכול בערב, בחרי מזונות קלים לעיכול (כמו מרק, ירקות מאודים, דייסת קוואקר או פרוסת לחם). הימנעי ממזונות עתירי שומן, סוכר וקפאין. הקפידו על ארוחות מסודרות במהלך היום כדי להפחית רעב בערב. שתי מים במהלך היום כדי למנוע צמא בלילה.

שני דברים לסיום:

1. שינוי הרגלים הוא תהליך שדורש זמן, סבלנות והתמדה. הוא כרוך בויתורים (לפעמים ויתורים גדולים), ולרוב גם ילווה בתחושות שליליות כתסכול וכעס. המטרה לא תושג ביום אחד, אבל את השיפור בשינה תרגישי באופן הדרגתי כבר מהשלבים הראשונים של התהליך, ואני מקווה שהוא גם זה שממנו תשאבי את הכוחות להמשך הדרך.

2. חשוב שתזכרי תמיד- את מכירה את עצמך הכי טוב! קחי מדפים אלו רעיונות שמתאימים לך לצורך שיפור השינה שלך, והיי יצירתית בהבאת רעיונות נוספים שאינם כתובים פה (אשמח מאוד לשמוע מה עזר לך, ולהיחשף לדרכים נוספות שמצאת, שאינן מופיעות בשורות אלו). אני כאן כדי לעזור לך במקרה הצורך.

שיהיה בהצלחה!