



גיליון עובדות עשר ההתנהגויות להימנע מהן

1 לישון במקום מחומם

תזכור שטמפרטורת החדר אמורה להיות 18 מעלות

2 להיות מול מסכים

כפי שאתה בטח יודע, מסכים, בנוסף לגרום לאבד חוש הזמן ולעורר את הצורך שלנו בתנועה וגירוי חזותי, הם אף עלולים להפריע למחזור השינה הטבעי שלך על ידי עיכוב השחרור במוח של הורמון השינה. המסכים הם חלק מחיינו, אך יש להימנע משימוש המיותר בערב, במיוחד כשעה לפני השינה.

3 להגזים בשימוש החומרים פסיכואקטיביים

חומרים פסיכואקטיביים פועלים על המוח: ברור שזה כולל אלכוהול, קנאביס, סמים בכללי, אך גם ניקוטין של טבק, קפה, תה וסמים. לפיכך, צריכה מתונה של אלכוהול יכולה לעזור להירדם, אך השינה עשויה להיות חלשה יותר ופחות מועילה. קנאביס ותרופות חכולים לגרום להשפעות הרגעה אך גם מעוררים ערנות יתר: בשני המקרים השינה לא תהיה מועילה לחלוטין. היזהר מהטבק והתה שהם גם מעוררים ערנות יתר ואסור לצרוך אותם אחרי השעה שש בערב לאנשים רגישים: בחר בתחליפי תה וקפה.

4 להתאמן במשך הערב

פעילות גופנית מומלצת מאוד לטובת בריאות גופנית (עזרה בשמירה על משקל), ונותן האנרגיה (פעולה נגד עייפות) ומשפר מצב רוח (פעולה אנטי-דיכאונית). עם זאת, פעילות גופנית נוטה להעלות את טמפרטורת הגוף. אולם היא לא אמורה להתקיים בערב, בסביבות שעות השינה. למרות שאנו רגילים לחשוב ש « להתעייף » על ידי פעילות גופנית עוזר להירדם, עובדה זו אינה נכונה, פעילות גופנית למעשה אנטי-פרודוקטיבית. אנו מצליחים להירדם רק כאשר אנו מצמצמים מאמצים לפני שינה.

5

לאכול יותר או פחות מדי/שומני מדי

אוכל משפיעה באופן משמעותי על איכות השינה: מצד אחד, ארוחה קלה מדי עלולה לגרום לתחושת רעב אשר יפריע למישהו להירדם. מצד שני, ארוחה עמוסה מדי או שומנית מדי יכולה לגרום לתחושת כבדות ואי נוחות. בנוסף, העיכול מגדיל את טמפרטורת הגוף, ויכול להפריע לשינה.

6

לא לשתות/לא לשתות יותר מדי

לעתים קרובות אנו שוכחים זאת, אך לשתות היא צורך חיוני. שתייה מספקת מאפשרת להגביל את הסיכונים להתעוררות במהלך הלילה כדי לא להתעורר מצימאון באמצע הלילה. מצד שני שתייה מוגזמת רגע לפני השינה יכולה להגביר את הסיכוי להתעורר באמצע הלילה לצורך להתתפנות. בפועל, אל תאכל מלוח מדי או מתוק מדי בערב (כדי להגביל את תחושת הצמא) ותשתה למשל כוס מים לפני השינה.

7

לחשוב ולהרהר

הערב והלילה הם הזדמנויות טובות להרהור ומחשבות, על ידי חישוב רעיונות שליליים על אירועי היום או על ידי ציפוי בדאגה לאירועים עתידיים. יתר על כן, יכולות להיות גם חרדות הנוגעות לשינה עצמה: האם השינה תהיה מועילה? האם אני אתעורר שוב באמצע הלילה? האם זה ישפיע על השיעורים שלי מחר? איך אני אתפקד? מחשבות אלו יכולות להופיע באופן טבעי, וזה בהחלט לא אשמתך. אם מחשבות אלו לא חוזרות מדי פעם, תסתכל בטפסי-הכלים שלנו כדי למצוא תרגילים שימקדו אותך מחדש לרגע הנוכחי.

8

להתקלח עם מים חמים מדי

להתקלח בערב יכול לעזור להירגע. עם זאת, עליך להיזהר שלא להתקלח עם מים חמים מדי מכיוון שמערכת הגוף שלך תשמר את החום הזה לחלק מהלילה. לכן מקלחת חמה מדי לא תימשך יותר מ-5 דקות

9

שנ"צ/מנוחה ארוכה מדי

רוב הזמן שנ"צ קצר יעילה ועוזרת להחזיר אנרגיות חדשות: אבל מצד שני, זה לא עניין של «השלמת שינה»! אנו מדברים על אורך של 20 דקות ככל האפשר כדי לא להיכנס עמוק לתוך השינה ללעורר את מה שנקרא «שיכרות שינה» (קושי להתעורר ועייפות פרדוקסלית) סיכון נוסף הוא לדחות את השינה («פערי שינה»). לפיכך ניתן לעשות שנ"צ בשעות אחר הצהריים, למשל לאחר ארוחת הצהריים, כאשר רמת העייפות מוגברת באופן קונבנציונאלי. אתה לא חייב להירדם; עצימת העיניים והרגעה יכולות להספיק.

10

להשלים שינה קצרה על ידי שינה ארוכה

באופן ספונטני אנחנו חושבים שזה הדבר הנכון לעשות: לישון יותר בלילה שלמחרת כשאתה ישן מעט או רע בלילה הקודם. במציאות, מחסור בשינה יתעדכן במשך מספר ימים. יתר שינה בלילה שלאחר חוסר שינה תבלבל עוד יותר את מחזור השינה שלך. בפועל, יש צורך לקום בשעה המתוכננת, ואז במהלך היום לעשות שנ"צ אם יש צורך.

