

המידע המופיע במאמר זה מיועד לאנשים שצריכים להישאר בביתם למשך תקופה ממושכת. אם אתם חווים חסך שינה משום שחסרות לכם הזדמנויות לישון (למשל, עובדי מערכת הבריאות), אנא תנו עדיפות לשינה ומנוחה עד כמה שניתן.

עצות לשינה טובה במהלך תקופת ההסגר/בידוד

תמיכה בשעון הגופני ובמקצבים היומיים שלנו

שינה נשלטת על ידי רמזים ("שומרי-זמן") ביולוגיים, חברתיים וסביבתיים. רמזים אלה כוללים את כמות האור אליה אנחנו חשופים, השעה שבה אנו אוכלים או עושים פעילות גופנית, נמצאים בקשר עם אחרים, וכדומה. כאשר אנו נמצאים בבית לפרקי זמן ארוכים, רבים מרמזים אלה נחלשים, מה שעלול להקשות על שנת לילה טובה וכתוצאה מכך - על שגרת היום.

- **קומו בשעה קבועה כל יום ועקבו אחר שתי ההנחיות הבאות.** שעת הקימה מהווה עוגן ליום וללילה שלכם. שמירה על שעת קימה עקבית תעזור לכם לשמור על שגרת פעילות יומית, ויכולה לעזור לכם לישון טוב יותר בלילה הבא.
 - **שבו במקום עם אור בהיר לאחר הקימה והיחשפו לאור במשך היום.** השעון המוחי שלנו (השעון הפיזיולוגי שאחראי על שמירת-זמן) מתכוון כל יום באמצעות חשיפה לאור. כאשר המוח נחשף לאור בהיר בערך באותה שעה כל יום, האור משמש כסיגנל עוצמתי ששומר על בריאותו של השעון המוחי. לחשיפה לאור בהיר יש יתרונות נוספים כמו שמירה על עירנות, מה שחשוב במיוחד כשקשה לנו "להתניע" בבוקר את היום. על מנת להגביר את החשיפה לאור בשעות הבוקר, נסו לפתוח חלונות ולהכניס אור שמש. אם אין לכם נגישות לאור טבעי, אפשר להדליק אור מלאכותי בהיר.
 - **צרו את הקשר החברתי הראשון שלכם ביום בערך באותה שעה כל בוקר.** כאשר אתם בבידוד/הסגר ביתי, אינטראקציה עם אחרים יכולה להיות קשה, אפילו כשאנשים נוספים גרים בבית. נסו לקיים שיחת טלפון או וידאו עם חברים או בני משפחה בערך באותה שעה כל בוקר. אפילו שיחת "מה נשמע" קצרה הינה יעילה, והאדם עימו יצרתם קשר כנראה יעריך זאת גם כן!
- **שימרו על שגרה בפעילויות היומיות**
 - **איכלו ארוחות מסודרות בערך באותה שעה בכל יום, בייחוד ארוחת בוקר.** אכילה משמשת כ"שומר-זמן" ועוזרת לנו לכוון את השעון הגופני שלנו. אכילה בשעה קבועה בכל יום תומכת בשעון ביולוגי בריא, אשר חשוב לשינה טובה.
 - **עשו פעילות גופנית בערך באותה שעה בכל יום והימנעו משיבה ממושכת.** פעילות גופנית בתוך הבית יכולה להיות מאתגרת. אתרי אינטרנט רבים מספקים אימונים נחמדים וכדאי לך לעקוב אחריהם. הנה דוגמה לאימון של 7 דקות (באנגלית [English](#)).
- **הימנעו מאור בהיר כשעה-שעתיים לפני ההליכה לשינה.** אור מפעיל אותנו ובנוסף גם מדכא את הפרשה הטבעית של הורמון המלטונין, המעורב בפעילות השעון הביולוגי. לכן, שמירה על אור מעומעם כשעה-שעתיים לפני שעת ההליכה לשינה הרגילה שלכם יכולה לעזור לכם לישון יותר טוב.

כיצד להימנע מתסמינים של אינסומניה ("נדודי שינה") ולהתמודד עמם

במהלך תקופת לחץ, צפוי שיהיו ימים שבהם לא תישנו טוב. אפשר להימנע ממצב בו מספר לילות לא טובים הופכים להיות בעיה כרונית. ההמלצות בהמשך יכולות לעזור למנוע מצב כזה.

מה ניתן לעשות אחרי לילה של שינה לא טובה?

- **קומו באותה שעה שאתם קמים בה בדרך כלל.** הדבר נשמע נוגד לאינטואיציה הבסיסית, אך להישארות ממושכת במיטה על מנת להשלים שינה אבודה עלולות להיות שתי השלכות שליליות לא מכוונות. ראשית, הדבר יכול להשפיע לרעה על השעון הביולוגי (ראו למעלה) כך שהוא יפסיק לסייע לשינה שלכם. בנוסף, קימה בשעה מאוחרת מהרגיל יכולה להקשות אפילו יותר על שינה טובה בלילה הבא. חשוב לדעת שהגוף שלנו מפצה על אובדן שינה על ידי שינה עמוקה יותר, שחשובה באותה מידה כמו שינה ארוכה.
- **הימנעו מלהיכנס למיטה בשעה מוקדמת יותר מזו שאתם רגילה אליה.** היכנסו למיטה בשעה הרגילה שלכם או אפילו מעט יותר מאוחר. הליכה לשינה בשעה יותר מוקדמת מהרגיל יכולה להקשות על השינה אפילו יותר. גם אם אתם נרדמים מהר, גדל הסיכוי שתחוו ערות רבה יותר במהלך הלילה או שתתעוררו מוקדם מדי.
- **הישארו פעילים והימנעו ככל האפשר מתנומות יום.** אם מרוב עייפות אתם נרדמים ללא כוונה במהלך היום, עדיף שתאפשרו לעצמכם תנומת יום קצרה ומכוונת (10-20 דקות). עדיף להימנע לגמרי מתנומות יום, אלא אם כן חסך שינה מסכן אתכם מבחינה בטיחותית (למשל, כשחייבים לנהוג).
- **בטחו במערכת השינה הגופנית שלכם.** כאשר האמון במערכת השינה הגופנית שלכם פוחת, למשל כשאתם דואגים יתר על המידה ביחס לשינה שלכם, אתם מקשים על מערכת השינה שלכם לפעול.

מה לעשות כשאתם לא מצליחים להירדם

- **הדבר בטוב ביותר לעשות הוא להפסיק לנסות לישון.** רובנו חוונו בעבר לילות שבהם התהפכנו מצד לצד, המחשבות שלנו הטרידו אותנו ללא הפסקה, וחשנו תסכול מכך שהשינה פשוט לא הגיעה. כשאנו מתאמצים לישון, השינה לא מגיעה מהר יותר... באופן פרדוקסלי, עדיף להפסיק "לנסות לישון", ולחזור למיטה יותר מאוחר כאשר רמת הערנות פוחתת. במהלך הפסקת ה"איפוס" הזו, ניתן לעשות משהו מרגיע, כמו קריאה או הקשבה לתוכן אודיו שאינו מעורר.
- **התמקדו במנוחה וברגיעה.** כאשר אנו דואגים בקשר לשינה, איננו נחים. כך גם כשאנו מנסים לישון. עדיף לקחת הפסקה מהניסיון לישון - זה יאפשר לכם להפנות את מלוא הקשב שלכם למנוחה אמיתית. כאשר אתם משתחררים מהמאמץ לישון ומתמקדים במנוחה, מערכת השינה שלכם יכולה לדאוג בצורה טובה יותר לצרכי השינה שלכם.

מה ניתן לעשות על מנת לצמצם את ההשפעה של בידוד/הסגר על השינה שלך

- עשו את כל הפעילויות היומיות שלכם מחוץ למיטתכם.
- הקדישו את השעה שלפני השינה לפעילות מרגיעה.
- הימנעו מניסיון לישון כשאתם ערניים, או חשים לחוצים. אם אתם חשים כך לקראת שעת השינה שלכם, קחו לעצמכם זמן נוסף על מנת להירגע.

מאמר זה נכתב במקור באנגלית על ידי דר' Bei Bei, פרופ' Shantha Rajaratnam, ופרופ' Sean Drummond
מ –

[Monash University Healthy Sleep Clinic, Turner Institute for Brain and Mental Health,](#)
Monash University, Australia

ועל ידי פרופ' Rachel Manber מ-

[Sleep Health and Insomnia Program,](#) Stanford University, USA.

המאמר תורגם לעברית על ידי פרופ' ליאת טיקוצקי מהמחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בן-גוריון בנגב.

- ניתן לשתף מידע זה באופן חופשי, תוך מתן קרדיט לכותבים. ניתן להפנות שאלות והערות ל bei.bei@monash.edu (אנגלית) או ל liatti@bgu.ac.il (עברית).