



חשיבות השינה במהלך המגיפה

שינה היא תהליך ביולוגי חיוני והיא חשובה תמיד. ואולם, בעת ההתמודדות עם מגפת הקורונה (COVID-19) שינה הופכת חיונית עוד יותר, הודות ליתרונותיה הרבים והשונים. שינה חיונית לבריאות הגופנית ולתפקוד היעיל של מערכת החיסון. בנוסף, היא אחד מגורמי המפתח לקידום בריאות הרגש והנפש ועוזרת להקל על דחק, דיכאון וחרדה.

הנה מספר צעדים בהם תוכלו לנקוט לשיפור שנתכם:

קיבעו לוח זמנים ושיגרה קבועה

קביעת שיגרה יכולה לסייע בבניית תחושה של נורמליות, גם בזמנים חריגים. קל יותר לנפש ולגוף להסתגל לזמני שינה קבועים, ומשום כך ממליצים מומחי שינה לאורך השנים להימנע משינויים גדולים במועדי השינה היומיומיים שלכם. על דגשים הקשורים לשינה בלוח הזמנים היומי שלכם לכול:

- שעת השכמה: כווננו את השעון המעורר, הימנעו מכפתור ההשהייה והגדירו זמן קבוע שבו תתחילו כל יום.
- זמן הירגעות: זהו זמן חשוב להירגע בו ולהתכונן לשינה. זמן זה יכול לכלול דברים כמו קריאה קלילה, תרגילי הימתחות ומדיטציה לצד ההכנות לשינה כמו לבישת פיג'מה וצחצוח שיניים.
- שעת שינה: בחרו בזמן קבוע לכיבוי האורות ונסו להירדם.

שילוב שיגרות קבועות במהלך היום עשוי לעזור בהגדרת סימנים לגבי שעות היום, כולל:

- להתקלח ולהתלבש גם אם אינכם עוזבים את הבית.
- לאכול ארוחות באותה שעה מדי יום.
- שמירת שעות מסוימות מדי יום לעבודה ולהתעמלות.

השתמשו במיטה רק לשינה

מומחי שינה מדגישים את החשיבות ביצירת קישור במוחכם בין המיטה והשינה. משום כך הם ממליצים להשתמש במיטה רק לצורך שינה ויחסי מין. הימנעו, לדוגמה, מכניסה למיטה עם מחשב נייד כדי לעבוד או לצפות בסרט או בסדרת טלוויזיה.

בכל לילה, אם אתם מתקשים להירדם, אל תבלו יותר מ-20 דקות בהתהפכות מצד לצד. במקום זאת, צאו מהמיטה ועשו משהו מרגיע בתאורה נמוכה מאוד, ואז חזרו למיטה כדי לנסות להירדם.

בנוסף, החלפה תכופה של המצעים, איורור הכריות והצעת המיטה עשויים לשמר תחושה של רעננות במיטה וליצור סביבה נוחה ומזמינה להירדמות.

ראו את האור

החשיפה לאור משחקת תפקיד חיוני בסיוע לגופינו להסדיר את השינה באורח בריא. ייתכן שיהיה עליכם לנקוט בצעדים שונים כדי להתמודד עם הפרעות היוםמום, ומשום כך יכולים להיות לסימנים מבוססי-תאורה להשפיע השפעה חיובית על מחזור השינה והעוררות שלכם, המכונה גם השעון הביולוגי.

- במידת האפשר, בלו זמן מדי יום בחוץ, בתאורה טבעית. גם אם השמש לא זורחת במלוא העוצמה יש לתאורה הטבעית השפעה חיובית על השעון הביולוגי.
- במידת האפשר, פיתחו חלונות ותרסיסים כדי להאיר את ביתכם במהלך היום.
- שימו לב לזמן שאתם מבלים מול מסכים. מכשירים אלקטרוניים, כמו טלפונים ניידים, מחשבי טבלט ומחשבים, מאירים באור כחול אשר עלול להפריע לתהליכים הרגילים של הגוף, המעודדים שינה. תוכלו גם להשתמש בהגדרות המכשירים או ביישומים מיוחדים להפחתה או סינון של אור כחול.

היזהרו משנת צהריים

אף כי תנומה קצרה בשעות הצהריים המוקדמות עשויה להועיל לאנשים מסוימים, עדיף להימנע משינה ארוכה או משינה בשעות מאוחרות יותר, משום שאלה עלולות להפריע לשנת הלילה.

הקפידו להיות פעילים

יש יתרונות רבים לפעילות גופנית קבועה, מדי יום, כולל יתרונות בתחום השינה. לדוגמה, צאו לטיול רגלי או בידוק משאבים מקוונים לביצוע התעמלות מכל הסוגים ובכל הרמות; ניתן, לדוגמה, להזרים שיעורים ממכוני כושר, שיעורי יוגה ושיעורי מחול.

התנהגו בטוב לב וטפחו קשרים אישיים

ייתכן שהדבר לא נראה כחלק חיוני מהשינה, אך טוב לב וטיפוח קשרים אישיים עשויים להפחית רמת הדחק ואת השפעותיו ההרסניות על מצב הרוח והשינה. חפשו סיפורים חיוביים והיעזרו באמצעים טכנולוגיים כדי לשמור על קשר עם אנשים אהובים, כדי לטפח קשרים חברתיים.

היעזרו בטכניקות הירגעות

מציאת דרכים להירגע עשויה להיות כלי חשוב בשיפור השינה. נשימה עמוקה, התמתחות, יוגה, מדיטציות קשיבות, מוזיקה מרגיעה וקריאה הם כמה מטכניקות ההירגעות האפשריות.

אסטרטגיית הירגעות נוספת היא הימנעות משיטפון מידע. לדוגמה:

- שימרו אתר חדשות אחד או שניים במועדפים ובקרו בהם רק במשך זמן קבוע, מוגדר מראש, במהלך כל יום.
- הפחיתו את משך הזמן שאתם מבלים בגלילת פוסטים במדיה החברתית.
- קיבעו פגישות וירטואליות עם חברים ובני משפחה וסכמו מראש להתמקד בנושאים שאינם קורונה (COVID-19).

הקפידו על תזונה ושתיה

שמירה על תזונה בריאה עשויה לקדם שינה טובה. חשוב במיוחד להיות זהירים בצריכת אלכוהול וקפאין, במיוחד בשעות מאוחרות, משום ששניהם עלולים לפגוע בכמות ובאיכות השינה.

קבלו מידע ממקורות אמינים

חשוב לדעת מהם מקורות מידע אמין, מבוסס-מחקר. שניים מהמקורות האלה הם המרכז לחקר ומניעת מחלות בארה"ב (U.S. Center for Disease Control and Prevention, CDC) וארגון הבריאות העולמי (World Health Organization, WHO). האתרים של ארגונים אלה מציעים מידע חיוני ומעודכן בנושא הקורונה (COVID-19).

צרו קשר עם רופא, במקרה הצורך

אם מצב השינה שלכם חמור או מחמיר או במקרה של בעיות בריאות אחרות, התייעצו עם רופא.

מקור:

SleepFoundation.org

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשרו ל-911 אם אתם בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארצות הברית, או גש/י אל מחלקת המיון הקרובה ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

© Optum הוא סימן מסחר רשום של Optum, Inc. ובתחומי שיטות אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

© 2020 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות. OHC OHC 204128-072020 WF998385