הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות
Faculty of Social Welfare & Health Sciences
الكلّيّة لعلوم الرفاه والصحّة
אוניברסיטת חיפה
University of Haifa
جامعة حيفا

שינה בצל טראומה

כתב: ד"ר עדי גונן, פסיכולוג קליני מדריך
מומחה בתחום שינה ותפקוד

המרכז הקליני הבין-תחומי
באוניברסיטת חיפה

בימים אלו שבהם כולנו נחשפנו לטראומה קשה, "אירוע מסכן חיים שלנו או הקרובים לנו", גם השינה של רבים מאיתנו נפגעה. כולנו מתאבלים על הנופלים, דואגים לחטופים וחרדים מהצפוי בהמשך הלחימה. והרי לא ניתן להפריד בין מי שאנחנו במהלך היום, עם המחשבות הרגשות והתחושות שמלוות אותנו, למי שאנחנו בלילה כאשר אנו נשכבים לישון. אם בשגרה טרדות היום-יום עלולות להפריע לנו להירדם ו/או לשמור על רצף השינה, הרי בימים אלו אנו מוצפים בערבוב רגשי עוצמתי, של עצבות, אבל, פחד חרדה ורגשות נוספים, שאינם מרפים גם כשאנו רוצים להירדם. יש גם לא מעטים שאירועי הימים האחרונים מעוררים אצלם טראומות קודמות, יש מי שהיה במקום התקיפה ויש רבים הנמצאים עדיין תחת איום ישיר על חייהם וחיי היקרים להם. לכן אין זה מפתיע שלרבים מאיתנו הלילות קשים.

אתרכז כאן בכמה כללים פשוטים לשינה טובה שיעילים בשגרה, אך יכולים לסייע גם בימים אלו.
אציע התאמות שונות של הכללים לימים הקשים שאנו עוברים, שיש בהן הגמשה של הכללים. חשוב, שכל אחד יבחר מה מתאים לו יעשה התאמות ושינויים בהתאם למצבו האישי, המשפחתי וקרבתו לאירועי המלחמה.
לא אתייחס כאן למשפחות שנפגעו ישירות מהתקפת הטרור הנוראה, הם זקוקים לסיוע וטיפול אישי.

להלן "עשרת הדברות" לשינה טובה בשגרה וכיצד ניתן ליישמם בצל הטראומה:

1. **שמרו על שגרת שינה וערות** – כיצד שומרים על שגרה כשהמציאות כל כך השתנתה? הילדים בבית וסדר היום אתם לא נשמר, יש אולי הורה במילואים, ויש גם לעתים אזעקות ופיצוצים.
לכן, קבעו יחד עם כל בני הבית סדר יום חדש מותאם למציאות החדשה והקפידו לשמור עליו.

2. **ארגנו את חדר השינה שלכם** – הקפידו שהחדר ישמש רק לשינה ואם במהלך היום בגלל המצב הוא משמש גם לעבודה או למשחקים סגרו את הכול בלילה, והשתיקו את הטלפון הנייד ושאר המסכים האלקטרונים (מחשב, טאבלט), פרט להתראות מפיקוד העורף.
בד"כ חשוב גם להחשיך את החדר, אבל יתכן שכעת יש שיעדיפו להשאיר אור קטן.

3. **פעילות גופנית** - חשוב מאד לקיים שגרת פעילות ספורט, שמשחררת מתחים ומעייפת.
לאחר פעילות אירובית מאומצת יש לאפשר לגוף מעט זמן רגיעה לפני שהולכים לישון.

4. **ארוחת ערב קלה ומעט שתייה** – אכלו בשעה מוקדמת ארוחה קלה אך משביעה, כדי לא להכביד על פעולת המעיים בשינה. רצוי לצמצם בשתייה לפני השינה כדי להימנע מקימה לשירותים בלילה. **בימים אלו בשל העצבנות והמתח יש נטייה רבה יותר לאכילה רגשית, נסו לצמצם ולבחור מזון קל לעיכול.**

הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות
Faculty of Social Welfare & Health Sciences
الكلّيّة لعلوم الرفاه والصحّة
אוניברסיטת חיפה
University of Haifa
جامعة حيفا

שינה בצל טראומה

כתב:ד"ר עדי גונן

המרכז הקליני הבין-תחומי
באוניברסיטת חיפה

5 **הקפידו על "טקס הכנה לשינה"** – התנתקו מכל המסכים של עבודה וחדשות כשעתיים לפני שעת השינה, ו**הקדישו את הזמן לפעילות רגועה כמו קריאה ומוסיקה.** אולם אם קשה לכם להתרכז בקריאה, ומוסיקה או מדיטציה לא מרגיעות אתכם כעת, באין ברירה, בחרו סרט או סדרה שאין בהן מתח או פעילות רבה מידי, כדי להשתחרר מדאגות היום ולהירגע.

6 **צמצמו קפאין, ניקוטין ואלכוהול** – יש הזקוקים לקפה וסיגריה כדי להירגע, אך כדאי לזכור שאלו דווקא חומרים מעוררים ורצוי לסיים לצרוך אותם בשעה מוקדמת ככל האפשר. אלכוהול אמנם מרדים בטווח הקצר, אולם מספר שעות לאחר צריכתו הוא מעורר, כך ששתיית אלכוהול בשעות הערב עשויה לגרום ליקיצות באמצע הלילה או לפנות בוקר. אם אתם לוקחים באופן קבוע תרופות התייעצו עם הרופא לגבי השעה הרצויה שלא תפגע בשינה ומתי לקחת תרופות לשינה אם אתם נעזרים בהן.

7 **השאירו את הדאגות מחוץ לחדר השינה** – תכננו בערב את יום המחרת, עשו זאת מחוץ לחדר השינה. בדקו את היומן ורשמו משימות כדי לא לדאוג בלילה שתשכחו אותן. בימים אלו שהדאגות והחרדות רבות ניתן לרשום גם אותן או לדבר עליהן לפני הכניסה למיטה, כדי מעט להשתחרר.

8 **אל תנסו להירדם בכוח** – בימים אלו שאבדנו שליטה על כל כך הרבה תחומים בחיינו אנו מנסים להחזיר שליטה בכל תחום, אך דווקא כדי לישון חייבים לוותר על השליטה. נסו לשחרר את כל שרירי הגוף כשאתם יורדים משרירי הפנים ועד כפות הרגליים ותנו למחשבות לזרום כמו ברוב המדיטציות. רק טבעי הוא שבימי לחץ וחרדה, ייקח לנו זמן רב יותר להירדם, קבלו זאת כמובן מאליו בלי לכעוס על עצמכם או לדאוג כיצד תתפקדו מחר. אם אתם מרגישים מוטרדים מידי כדי להירדם ועברה יותר מחצי שעה, מומלץ לצאת מהמיטה ולעשות פעילות רגועה עד שתרגישו עייפים ורוצים לישון ואז חיזרו לישון במיטה.

9 **היחשפו בבוקר לשמש** – המצאות באור שמש מוקדם בבוקר מסדירה את השעון הביולוגי שלנו, זאת ע"י חסימת הפרשת ההורמון מלטונין בשעות האור ושחרורו מחדש עם החשכה בערב שיוצרת מוכנות של הגוף לשינה בלילה.

10 **הימנעו מהשלמת שינה במהלך היום** – לאחר שקבעתם את שגרת השינה והערות, שמרו על שעת הקימה בבוקר גם לאחר לילה רע. אמנם קשה לתפקד לאחר לילה כזה, אבל ברור שהעייפות הזו תגביר את הסיכוי להרדמות קלה יותר בלילה הקרוב. השאלה איך בימים אלו, שאנו זקוקים לכוחות כדי לעבור את היום, בעיקר עם הילדים בבית והצורך לעבוד במקביל נשרוד כשאנחנו עייפים? במקרה זה כנראה דרושה הגמשה של כלל ההימנעות, ולכלול בסדר היום שנת צהריים (שנ"צ) קצרה (כחצי שעה), כך שתהיה אפשרות להתרענן במהלך היום ועדיין להגיע ללילה עייפים כדי להירדם.

לסיכום, קבלו את העובדה שאנו בתקופה חריגה מכל בחינה וגם הגוף והנפש מגיבים בצורה חריגה, התייחסו לעצמכם בסלחנות ובחמלה, ואם לא תכעסו על עצמכם שאתם לא נרדמים, תירדמו בקלות רבה יותר.

לילה טוב.