

## גם את רוצה לישון כמו תינוק? אני לא בטוחה בזה

כמעט כל מי שהתעוררה אחרי לילה של שינה רצופה ונעימה אמרה פעם: "ישנתי כמו תינוק". רגע, כמה תינוקות אתן מכירות שינים לילה שלם, בלי להתעורר, ללא בכי, וקמים בבוקר רגועים ושלווים? הרשו לי לנחש שאפשר לספור אותם על יד אחת.

כולנו יודעות ששינה של תינוק היא אחד הנושאים שכדאי לשים עליו דגש. זאת משום שהורמון הגדילה "פעיל" בלילה, המערכת החיסונית מתחזקת, מתחדדים ההבדלים בין לילה ועוד. שינה טובה חשובה לא רק לתינוקות, אלא גם לילדים בוגרים ובוודאי שלנו המבוגרים.

## למה השינה חשובה לך?

שינה היא מצב תודעה בו הגוף נמנע מאינטראקציות עם הסביבה, אך המוח נותר פעיל ואחראי לפעולות חשובות רבות המשפיעות, בין היתר, על:

- תפקוד גופני ונפשי ביום שלמחרת.
- היכולת שלנו להתמודד עם מחלות.
- פיתוח וחיזוק של המערכת החיסונית.
- הפחתת הסיכון לתחלואה במחלות כרוניות, כגון: לחץ דם גבוה, מחלת כליות, סוכרת ושבץ מוחי.
- חילוף חומרים טוב יותר.
- ריפוי ותיקון של הלב ולכלי הדם והפחתה בתחלואה קרדיווסקולארית.
- תמיכה בשמירה על משקל תקין.
- חידוד המחשבה.
- תקשורת טובה יותר עם הסובבים אותנו.

לשינה טובה יש גם קשר ישיר לבריאות הנפשית של כל אחת מאיתנו. לא בכדי אחד העיניים הקשים עליהם דיווחו שבויי מלחמה היה מניעת שינה. אבל לא צריך להגיע דווקא למצבי קיצון כאלה כדי לדעת עד כמה השינה חשובה לבריאותנו.

לעיתים מספיק לילה אחד של חוסר שינה כדי להשפיע באופן דרמטי לרעה על מצב הרוח ביום למחרת. חשיפה כרונית ללילות עם איכות שינה ירודה קשורה באופן ישיר לדיכאון קליני וחרדה. יתרה מכך, מי שסובלים מחרדה או דיכאון יתקשו עד מאוד לישון ולהתמודד עם הדיכאון והחרדה ולמעשה יהיו "כלואים" במעגל סגור. בנוסף, נשים בגיל המעבר עלולות לסבול משינויים באיכות השינה, גם אם בצעירותן נהנו משינה רצופה ואיכותית.

## איך נוכל להגיע לשינה טובה?

### הרגילו את עצמכן לשעת שינה קבועה

בדיוק כמו שאנחנו דואגות לתכנן את הפעולות שלנו במשך היום, מומלץ מאוד לתכנן גם את שנת הלילה.

יצירת קשר עם לوسی רבין:  
נייד: 058-5430091  
מייל: [lucy@lucyrabin.co.il](mailto:lucy@lucyrabin.co.il)  
בקרן באתר <http://www.lucyrabin.co.il>

החשיכו לאט-לאט את האורות כדי להיכנס לאווירה של סוף יום. החלישו קולות רקע, כמו טלוויזיה או מוסיקה. תרגלו מדיטציה מרגיעה. כל אלה ישרו עליכן אווירה נינוחה שתשפיע על הגוף ותכין אותו למנוחה לה הוא זקוק.  
ברגע שתפנימו את ההרגלים המקדימים, הסיכוי ששינת הלילה תהיה טובה יעלה.

### היפרדו מהמסכים

הקפידו להגיע לזמן השינה ללא מסכים - נייד, טאבלט או טלוויזיה. מחקרים רבים מצאו שהאור ה"כחול" הנפלט מהמסכים השונים גורם להפחתה בהפרשת מלטונין – הורמון המאותת לגוף שהגיע הזמן לישון.

במציאות בה קצב החדשות מסחרר וכולנו מוצפים בשפע של סדרות וסרטים, גם התוכן יכול להשפיע על איכות השינה שלנו. נסו להקשיב למוסיקה מרגיעה כתחליף או לתרגל מדיטציה שיכניסו אתכן לאווירה נינוחה לפני השינה.

אם קשה לכן להירדם, אמצו הרגל אחר טוב בהרבה – קריאה בספר. בדיוק כמו הטקס שרובנו הנהגנו עם ילדינו של קריאה לפני השינה. מה שעבד איתם, יעבוד גם עלינו המבוגרים.

### שימו לב למה שאתן אוכלות בערב

השתדלו לא לאכול בשעה קרובה מדי לשעת השינה. למעשה ההמלצה היא לאכול את הארוחה אחרונה ביום כשלוש-ארבע שעות לפני השינה.  
קפאין הוא אחד החומרים הידועים ככאלה שעלולים לפגוע ביכולת להירדם. לעומת זאת, יש מזונות שנמצאו כבעלי השפעה מיטיבה על השינה, ביניהם: דובדבנים חמוצים, קיווי, דגים שומניים (סלמון או טונה, למשל) וחלב המיוצר משעורה מותכת.

### הקפידו על 7 שעות שינה

כדי ליהנות מיתרונותיה הרבים של השינה, ההמלצה היא לישון לפחות 7 שעות בלילה. גם מי שהתרגלו לישון פחות שעות בלילה, במידה שיאמצו את ההמלצה יזכו במהרה באיכות חיים טובה יותר, שתבוא לידי ביטוי בחיוניות, בריאות, שיפור בזיכרון ועוד.

**נעים להכיר.** אני לוסי רבין, נטורופתית, מאמנת הוליסטית לרווחת חיים ולאורח חיים בריא. בשיטה שפיתחתי אני עושה שימוש בכלים רבים שרכשתי בלימודים מעולמות הרפלקסולוגיה, ארומתרפיה, פרחי באך, פנג שוואי, דמיון מודרך, איורודה, טיפול רגשי ומדיטציה.

**אני מאמינה שלכולם מגיע לחיות טוב ולהיות בריאים, ושואפת לעזור לכמה שיותר גברים ונשים להגיע למטרות אלה.**



יצירת קשר עם לוסי רבין:  
נייד: 058-5430091  
מייל: [lucy@lucyrabin.co.il](mailto:lucy@lucyrabin.co.il)  
בקרו באתר <http://www.lucyrabin.co.il>