

טכנולוגיית השינה של ניקן



תפיסות מוטעות

רוב המידע שיש לנו לגבי שינה ובריאות הוא תוצאה של מיתוסים ומידע שגוי. חלק מהרעיונות המרכזיים בנושא שינה עשויים להיות אפילו מסוכנים. הנה כמה אמונות נפוצות בנוגע לשינה, והאמת מאחוריהן.

נחירות עשויות להוות מטרד, אך אינן מזיקות.

זה נכון לגבי רוב האנשים, אולם לעיתים נחירות הן סימפטום להפרעה הנקראת דום נשימה בשינה. מצב זה מפריע לנשימה במהלך זמן השינה. הסובלים מדום נשימה בשינה נזקקים לתכופות ובמקרים קשים מתעוררים מספר פעמים במהלך הלילה עם קוצר נשימה. דום נשימה בשינה יכול להיות בעל השלכות חמורות. נחירות מקושרות גם להשמנת יתר, שעשויה להפריע לנשימה. נזקקים כרוניים, בעיקר אלו שנחירתם מופרעת, צריכים להיבדק על ידי רופא כדי להבטיח שהנחירות לא נגרמות עקב מצב מסכן חיים.

שנת לילה מלאה מומלצת, אך אפשר להסתדר עם פחות מזה.

שינה פחות מהכמות שאתה זקוק לה לא רק שגורמת לעייפות, אלא יכולה להזיק לבריאות. השמנת יתר, לחץ דם גבוה, פרודוקטיביות נמוכה, מתח נפשי ואפילו סכנות בטיחות הם תוצאות של שינה מועטה.

אם אתה ישונוי במהלך נהיגה, אתה יכול להתעורר באמצעות הגברת הרדיו או פתיחת החלון.

הפתרונות האלו עלולים להטעות. הם עשויים לספק תמריץ זמני לערנות, אך גוף עייף יפסיק בהדרגה להתייחס לגירויים הללו, ויתעייף שוב. תגובה הולמת יותר לעייפות בזמן נהיגה היא לעצור בצד לאזור מוגן ולתפוס תנומה, למשך 15 דקות לפחות. גם זה פתרון זמני בלבד. האמצעי הבטוח היחיד להימנע מנהיגה מנומנת הוא מניעה: שינה מוגברת בלילה שלפני.

מתבגרים הינם בוגרים מספיק כדי לישון את אותו מספר שעות כמו מבוגרים.

מתבגרים שעייפים במהלך השיעורים בבית הספר אינם מראים סימני עצלות או חוסר קשב. מומחי שינה מדווחים כי מתבגרים דורשים יותר שינה מאשר המבוגר הממוצע - לפחות 8 ½ עד 9 ½ שעות בלילה, בהשוואה ל-7 עד 9 שעות לבן 30 טיפוס. בעיה אחת היא שהשעון הביולוגי של מתבגרים קרוב יותר לזה של המבוגרים, דבר ששומר עליהם ערים עד שעות מאוחרות ולישון עד שעות הבוקר המאוחרות. כיוון שבתי ספר רבים מתחילים את יום הלימודים בשעות הבוקר המוקדמות, תלמידים אלה עשויים לסבול ממחסור שינה כרוני.

אין לך נדודי שינה אם אין לך בעיה להירדם.

קושי בהירדמות הוא רק אחד הסימפטומים של נדודי שינה. סימפטומים נוספים כוללים התעוררות מוקדם מידי מבלי להיות מסוגל להירדם שוב, התעוררויות תכופות, והתעוררות ללא תחושת רענונות. כל אחד מסוגי נדודי השינה הללו יכול להוות סימפטום של הפרעת שינה או בעיה רפואית אחרת.

בעיות בריאות כמו השמנת יתר, סוכרת, יתר לחץ דם ודיכאון הן תוצאה של גנטיקה או סגנון חיים ואינן קשורות בשינה.

להפך, מחקרים אקדמיים מצאו קשר בין שינה לבין בעיות בריאות רבות. לדוגמה, מחסור בשינה מפריע לייצור של הורמוני גדילה הקשורים בשמירה על המשקל. בעיות שקשורות בלב וכלי דם, הפוטנציאל לפתח סוכרת ומחלות אחרות נמצאו קשורים לשינה לא טובה.

כאשר אתה מתבגר, אתה זקוק לפחות שינה.

דפוסי השינה משתנים כאשר אתה מתבגר, אך לא כמות השינה לה אתה זקוקים. אנשים מבוגרים עשויים להתעורר בתכיפות גדולה יותר במהלך הלילה, אך הם נוטים יותר לתפוס תנומות במהלך היום.

שינה היא הזמן בה המוח שלנו נח.

למעשה, במהלך שלבים מסוימים בשינה מתרחשת פעילות מוחית מוגברת. ישנם מספר שלבים בכל מחזור שינה בן 90 דקות. גם בחלק העמוק ביותר של כל מחזור, המוח מעבד מידע או חולם. מדענים עדיין לא בטוחים מדוע אנו חולמים, אך ידוע שלפעילות המוחית המתרחשת בזמן השינה, יש אפקט חיובי על התחדשות.

אם אתה מתעורר באמצע הלילה, נסה לספור כבשים או לנקוט בדרך אחרת כדי לנסות ולהירדם שוב.

אם אי פעם התעוררת ואמרת לעצמך שאתה חייב לחזור לישון, אתה יודע עד כמה זה בלתי אפשרי. אם אתה ממתין להירדם וזה לא קורה אחרי 15 דקות, כדאי שתקום מהמיטה ותימצא עיסוק מרגיע כלשהו. זה יכול לעזור לך להרגיש ישונוי שוב, ולאחר מכן אתה יכול לחזור למיטה.