

**התמודדות עם בעיות שינה**

אפשר להירדם רק כשלא מנסים להירדם (מרכה רגליים לא יודע ללכת כשהוא מנסה ללכת "נכון"). ככל שתנסה יותר להירדם, כך תצליח פחות. המחשבות האלה ודומות להן מגבירות את הלחץ ואת מעגל הקסמים:

- מחר אהיה "הרוג" ולא אתפקד;
- חוסר שינה מסוכן;
- אם לא אישן עכשיו לא אחלים מהדיכאון, אשתגע, אֶחלה, אמות מעייפות מחר, אמות מדאגה מחר בלילה;
- אני צריך להירגע;
- אני צריך לחשוב חיובי;
- אני צריך להיות בתנוחה הנכונה, בטמפרטורה הנכונה, ללא כל רחש וללא אור שמפריע;
- אני אסבול לנצח מעייפות;
- אני מאבד שליטה על חיי;
- אני אשתגע מחוסר שינה;
- אני מוכרח לישון חמש שעות לפחות.

מחשבות הן לא עובדות, הן רק מחשבות.

### האמונות האלה יעילות יותר:

- אין מספר שעות קבוע שצריך לישון בלילה;
- אני מומחה לעייפות. אני סובל ממנה הרבה זמן ומתמודד;
- דאגות הן לא נעימות אבל גם לא מסוכנות;
- ככל שנלחמים יותר בדאגות, כך הן מתחזקות;
- If you can't beat them, join them – יאללה, נצא מהמיטה ונדאג הרבה.

### פעולות שאין לבצע כשקשה להירדם (בתחילת הלילה או לאחר

#### יקיצה)

- להיות קרוב לטלפון;
- לנמנם במהלך היום;
- להיעדר מהעבודה כי לא ישנתי (או לאחר לעבודה כדי לישון עוד קצת);
- לשכב במיטה ולנסות להירדם;
- לחשוב איך לפתור את הבעיה;
- לשתות הרבה קפה בערב או לפני השינה;
- לצרוך אלכוהול – האלכוהול מרדים אבל ייאלץ אותך לקום באמצע הלילה לשירותים, והוא מחמיר חרדה ודיכאון;
- לשתות הרבה לפני השינה;
- לאכול ארוחות כבדות לפני השינה;
- להיכנס למיטה רעב;
- לצפות לתוצאות מהירות.

### פעולות שיש לבצע כשקשה להירדם (בתחילת הלילה או לאחר

#### יקיצה)

- במקום להילחם, להשלים עם זה שאולי לא אישן;
- להשאיר את הטלפון בחדר אחר;
- לעשות הכול כדי להגביר את הדאגה! אם נעשה זאת בכנות לאורך זמן, האפקט יהיה פרדוקסלי. שכן דאגה יכולה להתקיים רק אם

- נלחמים בדאגה. חשוב על משחק משיכת חבל שבו קבוצה אחת מחליטה שאינה משחקת יותר. מה יקרה ליריב?
- לצאת מהמיטה ולכתוב את כל הדאגות – לנסות לדאוג יותר ולא להירדם;
- לקבוע זמן דאגה יומי;
- לנהל שעות שינה קבועות: ללכת לישון ולקום בשעות קבועות ללא קשר לרמת העייפות;
- להשתמש במיטה רק לשינה וליחסי מין;
- לבצע פעילות גופנית עשירים דקות לפחות, ארבע או חמש שעות לפני זמן השינה.

#### **ואם זה לא עוזר?**

גישה נוספת וקיצונית יותר מכונה "מניעת שינה". התוכנית כוללת מניעת שינה למשך 24 שעות. אם האדם מרגיש שזה בלתי אפשרי, שיישן הכי מעט שהוא יכול, שלוש או ארבע שעות. לדוגמה, לך לישון בשלוש לפנות בוקר וקום בשבע בבוקר כרגיל. בהדרגה תגדיל את שעות השינה (לדוגמה, אם הלכת לישון בשעה שלוש לך לישון למוחרת בשעה 2:45 וכך הלאה).

#### **התמודדות עם סיוטי לילה**

מי שסובל מסיוטי לילה מתעורר לעיתים באמצע הלילה חרד ומבוהל. סיוטי לילה נפוצים מאוד בקרב הסובלים מפוסט-טראומה ולעיתים גם בקרב הסובלים מחרדה ודיכאון. הפחתת סיוטי הלילה: השתמש בחשיפה ברמיון לסיוטים. כתוב את הסיוט בצורה מפורטת, קרא שוב ושוב עד שבהדרגה הסיפור לא יפחיד אותך.

#### **ומה לגבי כדורי שינה?**

כדורי שינה עלולים להוביל להתמכרות. במשך הזמן נדרש להגדיל המינון ובסופו של דבר אי אפשר להירדם בלי כדורי שינה, לכן

מומלץ להשתמש בכדורי שינה לעיתים רחוקות בלבד תוך מעקב רפואי.

לעומת זאת, נוגדי דיכאון אינם ממכרים וחלק מהם אף מסייעים לשינה. לדוגמה, מירטאזאפין (בארץ משווק בשמות מירו, רמרון). מומלץ להתייעץ עם הרופא המטפל.

----- **שימו לב!** -----

אם אתם ישנים הרבה פחות מהרגיל ומרגישים שלא חסרה לכם שינה כלל, דווחו על כך בהקדם לרופא המטפל כדי שישלול הפרעה מהספקטרום הדוקוטבי.