



פרופ' רפי קרסו על שינה, חופשה ועוד

השינה חיונית לבריאות, את זאת יודע כל אחד. ומאחר שלא ניתן לצבור שעות שינה (בניגוד לעייפות ומתחים, שאותם אנו צוברים בלי סוף) ולשלוק את הכוח והרעננות בשעת הצורך, כדאי לנסות לישון לפחות 6 עד 7 שעות בלילה. אם אפשר להוסיף לכך מנוחה של חצי שעה עד שעה באמצע היום – מה טוב, מפני שעייפות דווקא כן מצטברת.

לאלה שמתלוננים על הפרעות שינה – אין צורך (וברור שאין גם טעם) להיכנס ללחץ. מנוחה בשכיבה בעיניים עצומות, עם מוסיקת רקע מרגיעה והתרכזות יעילה בנשימה מדעת, עוזרים יותר מהמתח הנלווה לחוסר השינה. אם הגוף שלכם עייף ודורש שינה – הוא יירדם.

יש מבוגרים רבים שמסתפקים בארבע עד חמש שעות שינה בלילה. אם קשה לכם להירדם, או אם "נגמרה" לכם השינה טרם זמנה, קראו ספר, צפו בטלוויזיה או בסרט וידאו, תכננו תכניות, חשבו מחשבות חיוביות, והעיקר – אל תכנסו ללחץ כי אינכם ישנים! רבים נכנסים למתח מיותר בעניין זה, ומשתמשים בכדורי שינה שגורמים לשינה לא בריאה שתוצאתה עייפות במשך היום. הגוף ישן כמה שהוא צריך! הקשיבו לו ואל תילחמו בו בכדורי שינה.

ובאשר לחופשה – מחקרים הוכיחו כי יעילותה של חופשה ממושכת נמוגה במהירות עם החזרה לעבודה ולשגרת החיים. לכן, עדיף מכל הבחינות לצאת לחופשות קצרות מדי פעם, במקום לחופשה שנתית אחת ארוכה. צאו מדי פעם לסוף שבוע שקט במקום עם נוף מרגיע, ואל תיקחו אתכם עבודה אלא רק ספרים ומוסיקה מרגיעה. הרשו לעצמכם לא לעשות דבר. אל תעסיקו את מוחכם במחשבות שליליות ובתלונות על המלון, למשל, מפני שזאת דרך מצוינת להרוס את החופשה. אל תתנו לאיש לקלקל לכם את הנופש וההנאה מהיציאה מן השגרה הלוחצת והמלחיצה אל השקט, וזיכרו: חופשה בבית אינה חופשה. תמיד מוצאים משהו לעשות או לדאוג לגביו.

רק היציאה מהשגרה למקום מרגיע מכניסה אותנו לבועה של שלווה אמיתית שיש בה כדי לחדש כוחות גוף ונפש