

ליל מנוחה - תפוז באדיבות הירחון" תפוז"

1. שימרו על סדר וקביעות במחזור העירנות-שינה. לכו לישון וקומו בשעות קבועות, כדי שלא "לבלבל" את השעון הביולוגי.
2. פעילות גופנית מעלה את רמת האדרנלין בדם, ומקשה על ההירדמות. סיימו את ההתעמלות לפחות שלוש שעות לפני השינה
3. לכו לישון רק כשאתם חשים עייפות, ולא כי משעמם או עצוב לכם. הוציאו את השעון מחדר השינה. רבים נוטים לעקוב אחרי המחוגים הזוחלים לאיטם במהלך "לילות לבנים"; פעולה מלחיצה, שמקשה עוד יותר על ההירדמות.
4. ייחדו את חדר השינה לשינה בלבד. כל פעילות אחרת; כמו קריאה או עבודה מקומה בחדר אחר של הבית. בנוסף, צרו תנאים אופטימליים להירדמות: מיטה נוחה, טמפרטורה מתאימה (לא חם ו לא קר מדי), אפלולית נעימה, איורור נאות וכו'.
5. בררו עם מומחה האם נטילה של הורמון המלטונין, שמסדיר את השעון הביולוגי במוח - עשויה לעזור לכם, והסתייעו בו במידת הצורך (בארה"ב ניתן לרכוש אותו ללא מרשם רופא, אך בארץ הוא אסור לשימוש; אלא באישור מיוחד של משרד הבריאות).
6. לימדו תרגילי הרפיה ורגיעה (כולל מדיטציה). בניגוד למקובל לחשוב; את התרגילים יש לעשות במשך היום, ולא לפני השינה. מחקרים מצאו, כי נדודי שינה נגרמים ממצב של היפר-עירנות, ולא דווקא מבעיה בשינה עצמה.
7. אם אינכם נרדמים כעבור 15-20 דקות; צאו מהמיטה, עשו תרגילי הרפיה, שתו משקה מרגיע (תה פסיפלורה, למשל), השתמשו בשמנים אתריים מרגיעים; כל דבר שיסיח את דעתכם מהעובדה שלא נרדמתם. חזרו למיטה רק כשאתם מרגישים מוכנים לשינה.
8. לפני השינה, השתדלו להימנע מלשאול את עצמכם האם תצליחו להירדם. זה מרחיק מכם את השינה.
9. כל מחסור תזונתי עלול לפגום בשינה. בידקו, למשל, האם חסר לכם סידן (חיוני לפעילות תקינה של השרירים והעצבים) אבץ או אשלגן; וכן ויטמין B6, מגנזיום ופחמימות, הקשורים לחדירת החומצה האמינית טריפטופן למוח (ממנה הוא מייצר את המלטונין). לכן, לפני השינה, כדאי לאכול פחמימות.
10. ארוחת הערב המומלצת תכיל ירקות, גבינה, ביצה, חומס או טונה ולחם מלא. גם שיבולת שועל עשויה לסייע. הימנעו משתיית משקאות ממריצים כמו תה, קפה או קולה, כמות המזון ושעת ארוחת הערב המומלצות הן אישיות. בידקו מה עוזר לכם להירדם, והתמידו בכך.
11. הימנעו מנטילת תוספי מזון לפני השינה. תוספים רבים מעוררים ומפעילים את המערכות, למשל: ויטמין C, אנטי אוקסידנטים למיניהם, אנזים Q10, ג'ינסנג ועוד.
12. כמעט שליש מחיינו מוקדשים לשינה, וברור לחלוטין, כי רוב פעולות השיקום של גופנו נעשות במהלכה. ידוע גם, כי מעל 85% מהפרשת הורמון הגדילה נעשית תוך כדי שינה, והדבר חשוב מאוד גם למבוגרים, כי זהו ההורמון האחראי על האטת קצב ההזדקנות. בנוסף, השינה חיונית ביותר גם לבריאות הנפש, ולא בכדי אומרים, "לישון על" החלטות חשובות
13. נדודי שינה שנמשכים מעבר לכמה שבועות, מצריכים בירור יסודי והתייחסות רצינית, משום שהם עלולים לנבוע מבעיות חמורות כמו: דיכאון, חרדות, חוסר איזון בפעילות בלוטת התריס, ירידה ברמת הסוכר בדם, כאבים כרוניים, שיעול וגרד. יש אנשים, הסובלים מהפסקות נשימה קצרות ("דום נשימה") במהלך הלילה, ואלה גורמות להם להתעורר לכאורה "ללא סיבה"

