

מיתוסים לגבי שינה

מיתוס: 'חיסכון' של שעת שינה אחת בלילה לא ישפיע על התפקוד היומי.

האמת: לא נכון. למרות שבעקבות הפחתה של שעת שינה מרבית האנשים לא ירגישו ישנוניים במשך היום עדיין הפחתה מתמשכת עלולה להשפיע על יכולת החשיבה והתגובה. הגרעון בשעת השינה עלול אף לסכן את בריאות הלב וכלי הדם, להפר את האיזון האנרגטי בגוף ואת יכולתו להילחם בזיהומים.

מיתוס: הגוף מסתגל במהירות לשינויים בלוח הזמנים של השינה.

האמת: לא מדויק. לאדם ייקח יותר משבוע להתרגל ללוח זמנים חדש בעקבות נסיעה לאזורי זמן שונים או עקב מעבר לעבודה במשמרת לילה. מרבית האנשים מסוגלים 'להזיז' את השעון הביולוגי שלהם ללא יצירת בעיה רק בשעה עד שעתיים.

מיתוס: שעות שינה נוספות בלילה עשויות לפתור את העייפות הרבה כתוצאה מהפעילות במשך היום.

האמת: לא מדויק. גם איכות השינה חשובה. ישנם אנשים שישנים 8-9 שעות בלילה אך הם אינם חשים רעננים ונמרצים בגלל האיכות הירודה של שנתם (כולל עקב מזרון או כרית לא מתאימים).

מיתוס: ניתן לפצות על אבדן שעות שינה במהלך השבוע אם ישנים יותר בסוף השבוע.

האמת: לא מדויק. למרות שדפוס התנהגות זה עשוי להשלים חלק מחסך השינה, הוא אינו משלים את שעות השינה שהוחסרו. **שינה עד שעות מאוחרות בסופי שבוע פוגעת באיזון של השעון הביולוגי ומשבשת את השבוע העוקב.**

מיתוס: אין הבדל אם ישנים ביום או בלילה, באור או בחושך. העיקר לשמור על מספר שעות השינה הנדרשות.

האמת: לא נכון. מסתבר שהשינה בחושך בריאה יותר. מחקר מדעי שהתפרסם בסוף 2005 מצא ששינה במשך מספר שעות בחושך מאפשרת שמירה על רמות תקינות של הורמון השינה מלטונין (מלטונין מדכא גדילה והתרבות מהירה של תאי סרטן השד). לעומת זאת, חשיפה לאור בזמן השינה גורמת לירידה משמעותית ברמות המלטונין ובכך יוצרת תנאים נוחים יותר להתפתחות גידולים.

כמה לישון?

מספר שעות השינה ביממה המומלץ משתנה על פי הגיל.

תינוקות: מהלידה עד חודשיים: 19.5 – 16 שעות.

מגיל חודשיים עד 12 חודשים: 14 – 15 שעות.

פעוטות : גילאים 12 – 18 חודשים : 13 – 15 שעות.

ילדים : בגילאים 3 – 5 שנים : 11 – 13 שעות. בגילאים 5 – 12 שנים : 9 – 11 שעות.

בני נוער : זקוקים לפחות ל- 8.5 – 9.5 שעות.

מבוגרים : זקוקים ל- 7 – 9 שעות בממוצע.

קשישים :

מחקרים מציינים שקשישים זקוקים לפחות ל-7.5-8 שעות שינה, למרות שבעבר סברו שהם אינם זקוקים לכל כך הרבה שעות שינה. מאחר שלקשישים רבים יש בעיה לישון שעות רבות במשך הלילה, מומלץ שישלימו את השעות החסרות באמצעות תנומת צהריים.

חברים: לכו לישון!! 😊