

## היגיינת שינה (המלצות לסובלים מבעיות שינה)

ד"ר יוסי אדיר  
פסיכולוג קליני  
מורשה להיפנוט

- ללכת לישון כשעייפים (במקום בשעה קבועה).
- לא לפצות במהלך היום.
- לקום בשעה קבועה (בשעה סבירה בבוקר).
- אם לא נרדמים אחרי 15-20 דקות, או אם מתעוררים באמצע הלילה ומתקשים להירדם שוב, אז לקום לעשות משהו משעמם או מטלה שהייתם צריכים לעשות ממילא.
- חשוב שטמפרטורת החדר תהיה נעימה: לא חמה ולא קרה.
- לא ללכת לישון עם אורות דולקים, כולל אור מהטלוויזיה.
- בלי הסחות דעת כשהולכים לישון: בלי רעש (מוסיקה וכו'), בלי טלוויזיה, בלי לקרוא במיטה (אלא אם כן מדובר בפעילות מרגיעה עבורך).
- לא לשתות קפאין (קפה, תה, קולה) בפרט בשעות הלילה.
- אם מתעוררים באמצע הלילה לא להסתכל בשעון (שלא תהיה אינדיקציה של זמן).
- ניתן לשתות כוס יין אדום לפני השינה (באישור רופא מטפל).
- אכילה: לא לאכול כבד מדי בערב, אך גם לא ללכת לישון רעבים.
- מומלץ לעשות ספורט ולעשות זאת בשעות אחר הצהריים.
- לעשות מדיטציית נשימה.
- לעשות תרגילי דמיון מודרך.
- אם מחשבות מטרידות אותך ומונעות ממך להירדם, מומלץ לרשום אותן ואז לדבר עליהן עם מישהו בהזדמנות.

לילה טוב 😊

