



Day 13

למה זה כל כך חשוב פיזיולגית לישון כמו שצריך

שינה טובה עוזרת לנו לחזק את המערכת החיסונית ודאגת שנהיה חולות פחות וחזקות יותר. אם אנחנו רוצות ממש להלחיץ, אז מחקרים מראים שאנשים שלא ישנים מספיק נמצאים בסיכון מוגבר לפתח או למות ממחלת לב וסיכון לחלות בסוכרת ולסבול מכאבי ראש, דיכאון, ירידה בחשק המיני, ירידה בזכרון ובזמן התגובה. מעבר לבריאות עצמה, שינה טובה מסייעת לנו מאוד בתפקוד במהלך היום, בעיקר בתפקודים קוגניטיביים וכל מה שקשור במצב רוח שלנו

כמה באמת צריך לישון

ההמלצה כיום היא לישון כשבע שעות ביממה, לא פחות משש ולא יותר מעשר, מסתבר שגם יתר שינה הוא גורם סיכון לתחלואה. כמובן שיש גם השפעה לגיל שלנו - ככל שאנחנו גדלות, שעות השינה הנדרשות לנו הולכות ומצטמצמות. ברחם לדוגמא ישנו יותר מ-20 שעות ביום. ככל שהזמן יעבור ונגיע לגיל הזהב, נישן בממוצע פחות זמן וכנראה שגם איכות השינה תהיה פחות טובה, מה שאומר שצריך לנצל עכשיו את הזמן כדי לעוף על השינה





מה עושים כשסטרס מונע מאתנו להירדם

אחת הבעיות הכי מוכרות שמקשות עלינו להירדם היא הלחץ הנפשי שאנחנו מסתובבות איתו כל היום. אנחנו סוחבות אותו איתנו לתוך חדר השינה והרבה פעמים מרגישות צורך להירדם בסוף על הספה מול הטלוויזיה ובכך יוצרות הרגל לא טוב שמשפיע על איכות השינה שלנו. הנה תרגיל מעולה שיכול לעזור לנו לשים את הדאגות בצד לפני השינה

תרגיל מומלץ

שבי לבד במשך כחצי שעה בלי שאף אחד יפריע לך עם מחברת מיוחדת שהכנת במיוחד לנושא הזה. רשמי בעמוד הימני את הדאגות הכי קשות שלך מהיממה האחרונה, ובצד השמאלי כתבי פתרונות אפשריים ומה את יכולה לעשות מחר בבוקר כדי להתקדם בפתרון לבעיה. פעולת הכתיבה הזו מורידה את הדאגות מהראש שלנו (שם הן נמצאות בלופ) לנייר ומאפשרות לנו לשים אותן בצד לכמה שעות טובות





השינה מושפעת מאוד ממה שנמצא אצלנו בקיבה לכן יש דברים שכדאי להימנע מהם

קפאין

קפאין לא נמצא רק בקפה, אלא גם בשוקולד, משקאות מוגזים ולעמים אפילו בתרופות משככות כאבים. זה אמנם מאתגר, אבל אם יש לך בעיות בשינה, עדיף להימנע למשל מהקפה של אחר הצהריים

אלכוהול

אלכוהול אמנם עוזר להירדם (כולנו זוכרות את הקריסה אחרי החתונה ששתינו בה יותר מידי), אבל בהמשך הלילה הוא מפריע לרציפות ואיכות השינה. לכן, רצוי להימנע משתיית אלכוהול במשך 4-6 שעות לפני השינה

מאכלים בעייתיים

הקלאסיים הם כמובן מאכלים שגורמים לצרבת: מטוגנים, מאפים עתירי שומן ומרגרינה - בורקסים, פיצות ואוכל חריף. אלו סוג המאכלים שמגיעים להגיד לנו שלום גם אחרי שנשכבנו כבר לישון. מומלץ מאוד להימנע גם מכמויות גדולות מידי של בשר (בעיקר מהסיבי כמו בקר) וממנות עתירות שומן (ממתקים, עוגות שמנת או גבינה צהובה), אוכל שגורם לגזים דוגמת קטניות, צנונית, כרוב, כרובית ועוד

