



ד"ר דליה רזניצקי מדענית. מנחה ומרצה
אימון התודעה
כלים לחיים שמחים ובריאים יותר



הגיינת שינה

1. המנעו מאור בחדר השינה.

- תאורת רחוב שמגיעה מבעד לחלון
- אורות כחולים שמגיעים ממכשירים אלקטרוניים, מחשב, טלוויזיה וכו'
- אור לילה שהושאר בכוונה במטבח או בשרותים
- אם צריך אור לילה בבית, כדאי לבחור באור אדום
- בנוסף מומלץ להנמיך את האור ברחבי הבית בשעתיים שלפני השינה

2. דאגו לשקט בחדר השינה.

- אפשר להעזר באטמי אזנים או לחילופין ב"רעש לבן".
- אפשר לקנות מכשירים שעושים רעש לבן
- קישור להקלטה של רעש לבן ביוטיוב:
<https://www.youtube.com/watch?v=bNqERBWaJeM>

3. שמרו את המיטה כמקום לשינה וליחסי מין בלבד.

- אל תעסקו במיטה בפעולות מעוררות כמו אכילה, עבודה במחשב, צפייה בטלוויזיה, משחקים, שיחות טלפון ועוד.

4. אל תסתובבו מצד לצד לאורך זמן.

- אם הלכתם לישון ולא נרדמתם תוך 20 דקות, קומו ועשה משהו לא מעורר שיכול לגרום לכם להיות יותר עייפים, ואז חזרו למיטה.

5. הקפידו על שעות קבועות לשינה וקימה.

- יש לנו שעון ביולוגי שאחראי על מחזורי שינה ועוררות, הוא זקוק לקביעות.

6. דאגו שחדר השינה יהיה נעים.

- שמרו אותו מסודר ונקי, דאגו למצעים נעימים.

7. סמוך למועד השינה המנעו מ

- ארוחות גדולות
- קפאין
- פעילות גופנית אינטנסיביות
- שתיית אלכוהול
- שתייה (אם אתם נוטים להתעורר לעיתים תכופות בגלל צורך להשתין)
- גורמי סטרס