



מדריך לטיפול בנדודי שינה

5 טיפים חיוניים לשינה טובה, ללא תרופות

נדודי שינה הם לא רק "לילה לא טוב". לפעמים זה מרגיש כאילו הגוף עייף, אבל הראש ממשיך לעבוד במשמרת לילה: מחשבות, דאגות, בדיקת השעה ועוד ניסיון להירדם שלא מצליח. כשהדפוס הזה חוזר על עצמו, הוא עלול להשפיע על מצב הרוח, הריכוז, הסבלנות והיכולת להתמודד עם היום. החדשות הטובות: במקרים רבים אפשר לשפר את איכות השינה בעזרת צעדים פשוטים, עקביים ומבוססי מחקר - בלי להתחיל ישר מתרופות.

- 1**

קבעו שעת יקיצה קבועה - גם אחרי לילה לא טוב

השעון הביולוגי אוהב יציבות. גם אם נרדמתם מאוחר או התעוררתם כמה פעמים בלילה, נסו לקום בערך באותה שעה בכל בוקר. כך הגוף לומד מחדש מתי להיות ערני ומתי להתחיל להתכונן לשינה.

טיפ מעשי

בחרו שעת יקיצה קבועה וריאלית, ונסו להיחשף לאור יום טבעי ב־30 הדקות הראשונות לאחר הקימה.
- 2**

החזירו למיטה את התפקיד שלה: מקום לשינה

אחד המעגלים שמחזקים נדודי שינה הוא החיבור בין המיטה לבין תסכול, דאגה ומאבק פנימי. אם אתם במיטה יותר מ־20-30 דקות ולא נרדמים, קומו למקום שקט, עשו פעולה רגועה ולא מעוררת, וחזרו למיטה רק כשאתם שוב מנומנמים.

ממה להימנע

גלילה בטלפון, חדשות, עבודה, מיילים או בדיקת השעה שוב ושוב.
- 3**

צרו טקס ירידה הדרגתי לקראת שינה

שינה טובה לא מתחילה ברגע שמניחים את הראש על הכרית. היא מתחילה לפני כן, כשהגוף מקבל סימנים קטנים וברורים שהיום נגמר.

אפשרויות

נסו במשך 30-60 דקות לפני השינה: תאורה חלשה, מקלחת חמימה, נשימות איטיות, קריאה רגועה, מוזיקה שקטה או כתיבת מחשבות על דף כדי להוציא אותן מהראש.
- 4**

שימו גבולות לקפאין, אלכוהול ומסכים

קפאין בשעות אחר הצהריים והערב עלול להשאיר את המוח דרוך גם כשאתם מרגישים עייפים. אלכוהול עשוי לעזור להירדם מהר יותר, אבל לעיתים פוגע בעומק השינה וגורם ליקיצות.

כלל פשוט

בלי קפאין משעות אחר הצהריים, בלי מסכים לפחות 30 דקות לפני השינה, ובלי ארוחה כבדה או אלכוהול סמוך לשינה.

5

הפסיקו לרדוף אחרי השינה - התחילו להרגיע את הגוף

שינה לא אוהבת לחץ. ככל שמנסים "להכריח" אותה להגיע, הגוף עלול להישאר דרוך יותר. במקום לשאול כל רגע "למה אני לא נרדם?", נסו לעבור למטרה עדינה יותר: להרגיע את הגוף, בלי להכריח תוצאה.

תרגיל קצר

שאפו אוויר דרך האף במשך 4 שניות, נשפו לאט במשך 6-8 שניות, וחזרו על כך 10 פעמים.



כשצריך תמיכה נוספת: Alpha-Stim לשינה רגועה יותר

כאשר נדודי שינה קשורים למתח, חרדה, עומס מחשבתי או קושי להרגיע את מערכת העצבים, ניתן לשקול גם פתרון ביתי לא תרופתי כמו Alpha-Stim. מכשירי Alpha-Stim פועלים בשיטת אלקטרו-תרפיה מתקדמת, ומיועדים לסייע בהפחתת חרדה, נדודי שינה, דיכאון וכאב - בנוחות של הבית וללא תרופות.

[למידע נוסף באתר Alpha-Med](#)

קוד הטבה מיוחד לקוראי המדריך

Health5

הזינו את הקוד בתהליך ההזמנה לקבלת 5% הנחה על מכשירי Alpha-Stim