

הקשר בין שעות שינה לבין מצב הרוח

עבודה בנושא אישי 12

מגישה :יעל
הילה רעננה
מאי 2017

מחוז מרכז

תוכנית עבודה



- בחירת נושא
- שאילת שאלות
- בחירת שאלה מובילה
- חיפוש מידע
- ריכוז מידע ועריכה
- הכנת תוצר
- הסבר התוצר
- סיכום ומסקנות

שאלות מעניינות בנושא העבודה

למה חשוב לישון?

כמה שעות שינה צריך לישון?

מה היא שינה טובה?

האם יש שלבים בשינה?

הקשר בין שעות השינה לבין תפקוד המוח

מהו מצב רוח?

מהו מצב רוח טוב/רע?

איך שומרים על מצב רוח טוב?

האם יש הפרעות במצב הרוח?

איך מתמודדים עם מצב רוח לא טוב?

השאלה שבחרתי: הקשר בין שעות השינה למצב הרוח?

מדוע בחרתי בשאלה: הקשר בין שעות השינה למצב הרוח מכיוון שאני חווה את הדברים באופן אישי.

דרכי הביטוי: קושי להירדם, מתעוררת מספר פעמים, מתקשה להירדם מחדש, שעות שינה מועטות ביותר - ואז הביטוי הוא עייפות מרובה שאני מרגישה שמשפיעה לי גם על מצב הרוח.

מהו חוסר שינה?

חוסר שינה מוגדר כמצב שבו אדם ישן פחות ממספר השעות המומלץ בלילה, והוא יכול להיות כרוני (מתמשך) או אקוטי (קצר טווח). (מטבע הדברים מספר השעות המומלץ לשינה משתנה עם הגיל.)

מומחה להפרעות שינה:

עייפות עלולה לגרום לשורה של תופעות בריאותיות מסוכנות לגופינו". פחות משש שעות שינה בלילה לאורך זמן, זו בעיה שיכולה לגרום להפרעות שונות."

חשיפה לחשמל בלילה עלול לגרום להפרעות

דיכאון וקשיי למידה

מחקר מצא כי ערנות עד שעה מאוחרת בלילה במקום העבודה, מול המחשב, בצפייה בטלוויזיה או קריאה, לא מסתכם רק בהגדלת חשבון החשמל. האור המגיע ממכשירי החשמל ומאמצעי התאורה עשוי גם להגדיל את רמות המתח, לתרום לדיכאון ולהשפיע על בעיות למידה.

ערנות אינטנסיבית בשעות הלילה משבשת את מחזורי היממה הטבעיים של האדם.



התוצר: תמונה

גודל היצירה 100X40 : ס"מ

צבעים מובילים: סגול, כחול, שחור, לבן

סוג הצבעים: צבעי ספריי

על היצירה :

הציור מבטא לילה, כוכבים, חלומות והשפעת החלומות על מצב הרוח שלנו.

כל חלום בגודל אחר ובצבע שונה מבטא השפעה שונה גם מודעת וגם לא מודעת על מצב הרוח שלנו כי לא תמיד אנחנו זוכרים את החלומות .

לחלק מהחלומות למשל הכדור הצהוב יש הילה מה שאומר שההשפעה של החלום מלווה אותנו לאורך היום ואפילו תקופה.

מחסור בשינה יבוא לידי ביטוי בהיעדר חלומות ואז בעצם הקנבס יהיה אפל, רובו שחור, וזה ישפיע על מצב הרוח שלנו.



סיכום ומסקנות

חשוב לישון בלילה מינימום 6 שעות מכיוון שיש הרבה נזקים שניגרמים מחוסר בשינה כגון ... הגברת הסיכון לסרטן, דיכאון, החלשת מערכת החיסון, הפחתת תוחלת חיים, מחלות לב.

לעיתים קרובות נדודי השינה מופיעים לפני התפתחות הפרעות במצב הרוח ועלולים להימשך לאחר שמצב החולה משתפר.

כיוון שלשעון הביולוגי יש השפעה על יציבות מצב הרוח ועל וויסות השינה, שינויים בתזמון של מחזור שינה-ערות עשויים להקל על דיכאון. מניעה יזומה של שינה המתבצעת בפיקוח רפואי, או שינויים בלוח זמני השינה עשויים להיות בעלי השפעה נוגדת דיכאון.



סרטון :
פרופ' קרסו :
הקשר בין
שינה
לתחלואה

<https://www.youtube.com/watch?v=nIKEeEbUE5c>

סרטון



סדר יום עם
קרן נויבך: על
נפלאות
השינה: למה
היא כל כך
חשובה למוח,
לנפש ולגוף?

<https://www.youtube.com/watch?v=dKcuNxQxksY>

סרטון

מקורות מידע

שינה ושעות שינה

למה חשוב לישון דוידסון

הסכנות בחוסר שינה

המדריך לשינה ערבה

אפשר באמת למוות מחוסר שינה?

השפעה של חוסר שינה על בריאותינו הכללית

— השפעת שינה על מצב הרוח

הפרעות מצב רוח

מצב רוח שלילי - איך יוצאים מזה?

חשיפה לחשמל בלילה עלול לגרום להפרעות דיכאון וקשיי למידה

תפקיד השעון הביולוגי בהפרעות נפשיות

מצב רוח

ויקיפדיה-מצב רוח

הפרעות מרצב רוח

מצבי לחץ וחדות בגיל ההתבגרות

שינויים במצבי רוח - מה יוצר מצבי רוח

משתנים? איך להגיע למצב רוח מאוזן?