



חמי גפן

מומחה להקלה על כאבים כרוניים

כאבי ראש ומיגרנה | פיברומיאלגיה | מעי רגיז ומחלות מעי דלקתיות

## שינה טובה

# מדריך 3 הצעדים שיעזרו לך להירדם בקלות ובמהירות ולישון שינה רצופה ועמוקה

מדריך והנחיות מוקלטות שיובילו אותך יד ביד  
דרך הצעדים הדרושים להירדמות קלה ושינה רצופה

מאת: חמי גפן M.Sc.



שלום לך,

אני שמח שבחרת לעשות צעד מעשי כדי לשפר את איכות השינה שלך ושבחרת בערכת "שינה טובה" כדי להתחיל לעשות זאת.

לפני שאת מתחילה להשתמש במדריך חשוב שתקראי את הפסקה שבתחתית העמוד!

המידע והתרגילים ששילבתי בערכה נועדו לסייע לך להתמודד עם נדודי שינה (Insomnia) הקשורים למתח ומתבטאים בעיקר בקושי להירדם וביקיצות מוקדמות. הערכה אינה מהווה תחליף לבדיקה או לטיפול רפואי שהומלץ לך על ידי רופא. במידה וקשיי השינה שלך נמשכים מספר שבועות או יותר, מומלץ שתיבדקי על ידי רופא המשפחה שלך או על ידי רופא מומחה לשינה, כדי לשלול בעיות כגון נחירות, דום נשימה, תסמונת הרגליים חסרות המנוחה (Restless Legs Syndrome) או בעיות אחרות המשפיעות על השינה.

ההנחיות והתרגילים שהקלטתי בעבורך, נבדקו והוכחו כיעילים בהפחתת מתחים וכמסייעים לשינה איכותית, אך הם לא נועדו לאבחון, לטיפול, לרפא או למנוע מחלות. עשיתי כל מאמץ כדי להבטיח את המהימנות והדיוק של המידע והתרגילים שבערכה, אך האחריות לכל שימוש ויישום שלהם היא שלך בלבד.

כמובן שאין להקשיב להנחיות המוקלטות במהלך נהיגה.



## הקדמה

תודה שהורדת את המדריך וערכת ה MP3 של 3 הצעדים להירדמות קלה ולשינה רצופה. במדריך הזה תגלי, תכירי ותלמדי:

- למה ואיך לחץ מונע ממך להירדם או לישון שינה רצופה.
- מנגנון טבעי של הגוף שיעזור לך לישון טוב יותר ואיך לפתח אותו ולחזק אותו.
- 3 צעדים פשוטים, שמעוררים את המנגנון הטבעי, כדי שהוא יאפשר לך להירדם בקלות ולישון שינה רצופה.

הכנתי עבורך את המדריך וההנחיות המוקלטות על בסיס המחקרים העדכניים ביותר בתחום, לאחר שהתנסיתי ונעזרתי בהם בעצמי לשפר את השינה שלי, ולאור הניסיון שצברתי בעבודה עם מאות מטופלים, שלחץ גרם להם בין היתר לקושי להירדם וליקיצות מוקדמות.

### הסיפור שלי עם שינה

במשך שנים רבות, היחסים שלי עם שינה לא היו כל כך טובים, וזאת בלשון המעטה.

מילדות סבלתי מקושי להירדם. בתיכון ובאוניברסיטה למדתי למבחנים בלילות ובצבא הלילות הלבנים שיבשו לי לגמרי את השעון הביולוגי. גם בשנים שלאחר מכן, סבלתי מקשיי הירדמות שלעיתים נגררו ללילות ללא שינה. תחושות של לחץ וחרדה לא אפשרו לי להגיע לרמת הרגיעה הנדרשת כדי להירדם.

האמת היא שגם לא ייחסתי חשיבות גדולה לשינה. חשבתי שאפשר להסתדר עם 3-4 שעות שינה בלילה ולעיתים גם ללא שינה כלל. אך כמובן שטעיתי בגישה שלי.

חסך השינה שממנו סבלתי השפיע על מצב הרוח שלי, על הריכוז והתפקוד שלי בעבודה, על יחסי עם משפחתי וכמובן על הבריאות שלי.

לאחר לילות עם שינה מועטה, מצאתי את עצמי כועס במהירות רבה מדי על הילדים שלי, סובל מאי שקט, מצב רוח ירוד, צינון וגודש באף ולעיתים גם מכאבי ראש. כל שבועיים שלושה חשתי עייפות גדולה ותשישות שחייבו אותי לשכב במיטה ליום-יומיים.

כל זה החל להשתנות לפני כ 10 שנים. אירועים שהתרחשו במשפחתי באותה תקופה הובילו אותי לחפש דרכים להתמודד עם תחושות הלחץ, החרדה וחוסר השינה שלי. התנסיתי במגוון שיטות טיפול ואימון עד שמצאתי שילוב של שיטות שנכון עבורי. מאז, אני מרגיש הרבה יותר רגוע וחל שיפור גדול ביכולת שלי להירדם. כיום אני משלב את שיטת הביופידבק, יחד עם טכניקות נשימה ומדיטציית קשיבות (mindfulness).

היום אני גם מתייחס ברצינות רבה יותר לשינה ומשתדל לישון 6-7 שעות בלילה. היכולת שלי להרגיע את הגוף ולהירדם בקלות השתפרה מאד. ואת היכולת הזו אני מלמד ומעביר הלאה בטיפולים הפרטניים בקליניקה שלי ובמרפאות של מכבי והכללית.

אני מתרגש כל פעם מחדש, כשמטופל מצליח בזמן קצר לשפר את השינה שלו בעזרת השיטות שאני מלמד. ובזמן האחרון הבנתי שגם אנשים שלא מגיעים לטיפולים פרטניים עשויים להיעזר וליהנות מהטכניקות האלה. והערכה הזו שעכשיו הורדת היא צעד ראשון בכיוון הזה.

אחרי שתקראי את המדריך, תוכלי להיעזר בהנחיות שהקלטתי בעבורך, ולתרגל את 3 הצעדים עד להשגת השינה המיוחלת. אני מאמין שכשתישני סוף סוף כמו שצריך, תוכלי להרגיש נינוחה יותר, מרוכזת יותר, והתפקוד והבריאות שלך ישתפרו.

**בברכת שינה טובה!**



## מה קורה עם השינה שלך?

אחרי עוד יום ארוך ומתיש בעבודה,  
וערב של מטלות בבית, הגעת סוף סוף למיטה.  
כבר חיכית לרגע הזה כמה שעות.  
רק לעצום את העיניים ולישון....

והנה, כשאת שוכבת במיטה ומנסה להירדם, המחשבות מתחילות לצוץ:  
על התוכניות לחופשה הקרובה...  
על מצב המינוס בבנק...  
על הויכוח שהיה לך היום בעבודה או עם בן הזוג שלך...  
על הבדיקות הרפואיות של ההורים שלך...

את מנסה לסלק את המחשבות אך הן חוזרות ותופסות את תשומת הלב שלך.  
ככל שאת מתאמצת להירדם, המתח בגוף הולך ומתגבר והשינה הולכת ומתרחקת.

עכשיו המחשבות כבר מתחילות להתמקד ב:  
"איך תתפקדי בעבודה אחרי עוד לילה עם מעט שעות שינה?"  
"איך תצליחי לקום ולהכין את הילדים לבית הספר?"  
"איך תחזיקי מעמד מחר, ביום הארוך שמצפה לך?"

את כבר יכולה לחוש את האדרנלין זורם בדם.  
את מנסה שוב להירגע אך כבר התעוררת לגמרי.  
אחרי כמה שעות אולי נרדמת.  
ויתכן שלפנות בוקר התעוררת שוב. למרות שישנת רק 3-4 שעות. ואת מרגישה שוב את  
הדריכות בגוף. ואולי גם אי שקט.  
ואולי עברת עוד לילה ללא שינה כלל.

**אז מה קרה כאן? למה הגוף שלך לא נשמע לך?**

למה כשאת כל כך עייפה מכל מה שעברת במהלך היום ואת כל כך רוצה לישון ומתאמצת  
להירדם, השינה רק הולכת ומתרחקת?

ולמה כשכבר סוף סוף נרדמת וישנת רק ל 2-3 שעות, התעוררת והרגשת שוב דרוכה, למרות  
העייפות שלך.

יתכן והתשובה מאד פשוטה. והיא - **לחץ, מתח, Stress**.



## איך לחץ קשור לבעיות השינה שלך?

עכשיו, זה קצת עומד להיות טיפה מדעי ורפואי אבל, תישארי איתי כאן, כי זה יכול לעזור לך מאד להבין איך לחץ גורם לך לנדודי שינה.

ההסבר קשור להורמון בשם קורטיזול, שנחשב להורמון הלחץ המרכזי.

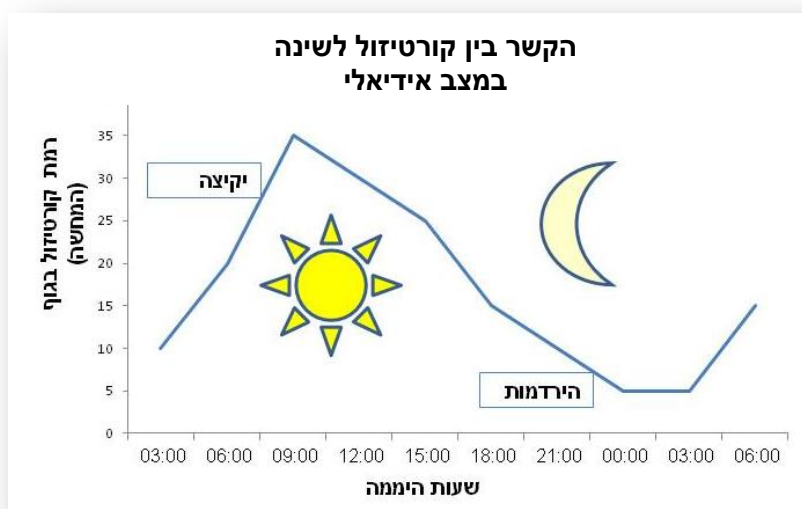
הורמון הקורטיזול אחראי על ויסות האנרגיה בגוף. הוא מגביר ומאט את ההפרשה של גלוקוז (סוכר) למחזור הדם ומשפיע בין היתר על חילוף החומרים (שומנים, חלבונים ופחמימות) בתאים ובשרירים.

ואיך הקורטיזול קשור לשינה שלך?

כמו שמראה התרשים למטה - במצב אידיאלי, רמת הקורטיזול עולה לפנות בוקר. ובהתאם עולות גם רמות הגלוקוז והאנרגיה בגוף ואז אנחנו מתעוררים מהשינה.

רמת הקורטיזול ממשיכה לעלות ומגיעה לשיא בשעות הבוקר המאוחרות.

לאחר מכן, בשעות אחר הצהריים (שוב, במצב אידיאלי), מתרחשת ירידה הדרגתית ברמת הקורטיזול עד למצב שבו הרמה הנמוכה שלו בערב, מפחיתה את רמת האנרגיה בגוף ומאפשרת לו לעבור לרגיעה, להירדמות ולשינה.



עכשיו, בואי נבין קצת יותר לעומק איך הורמון הקורטיזול קשור ללחץ ואיך הוא משפיע על הגוף והשינה שלך.



## איך לחץ וקורטיזול קשורים לבעיות השינה שלך?

על מנגנון ההישרדות של תגובת "להילחם או לברוח" שמעת?

הלחץ שאת מרגישה במהלך היום, קשור לפעולה של מנגנון ההישרדות הזה, שהתפתח אצלנו, בני האדם, עוד בתקופת האדם הקדמון.

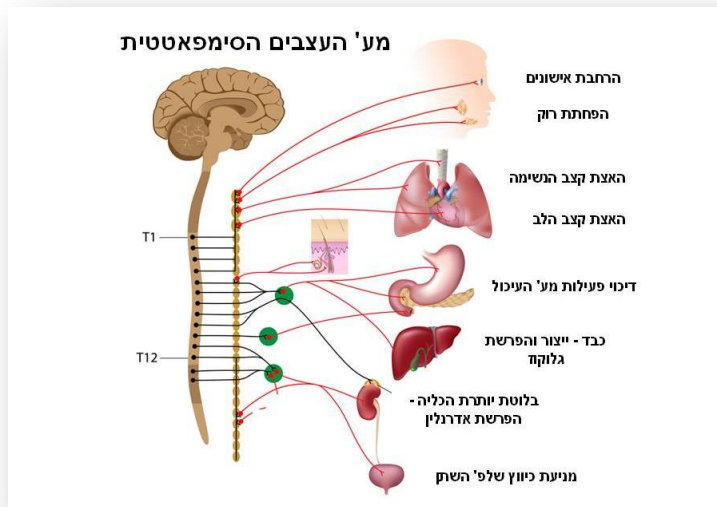


בעבר הרחוק, כשבני אדם עוד חיו במערות ובטבע, המנגנון הזה עזר להם להתמודד עם סכנות אמיתיות, כמו מפגשים עם חיות טרף.

במקרה כזה, המוח הפעיל את מנגנון ההישרדות – את תגובת הלחץ - והכניס את הגוף למצב שבו הוא מוכן "להילחם או לברוח" ( Fight or Flight ) מהסכנה.

כדי שהגוף יוכל ל"הילחם או לברוח" מתרחשים בו תהליכים מהירים מאד, המופעלים בשניות הראשונות על ידי מערכת עצבים הנקראת מערכת עצבים סימפאטטית:

- כמויות גדולות של גלוקוז וחמצן מגיעות דרך מחזור הדם לשרירים בידיים וברגליים והופכות לאנרגיה.
- זרימת הדם לשרירים וללב מתגברת על חשבון הקיבה והמעיים.
- הנשימה הופכת למהירה יותר, קצב הלב מתגבר, לחץ הדם ומתח השרירים (טונוס) עולים והזיעה מתגברת.
- גלי המוח שלנו הופכים למהירים יותר והחושים (בעיקר הראייה והשמיעה) מתחדדים.





כשהפעילות של מערכת העצבים הסימפאטטית מתגברת עם כל תגובת לחץ, עולה גם הרמה של הורמוני הלחץ הראשיים: אדרנלין וקורטיזול.

כמות גדולה של קורטיזול בדם, מעלה את רמת האנרגיה בגוף וגורמת לו להישאר דרוך ומוכן לפעולה. **במצב כזה, יהיה לך קשה מאד להירדם.**

## מה לך ולנמר ואיך זה קשור ללחצים שלך בשנת 2015

למרות שאנחנו כבר לא כל כך נפגשים עם נמרים ביומיום שלנו, מנגנון תגובת הלחץ, עדיין פעיל בגופנו. והבעיה היא שהוא פעיל הרבה יותר היום מאשר בעבר.

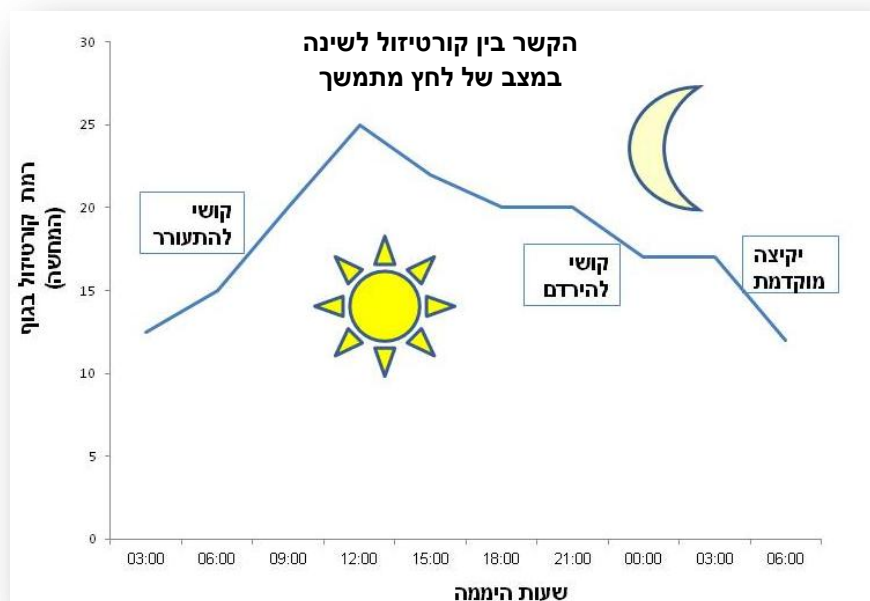
**במהלך יום טיפוס, המוח שלנו מפעיל את מנגנון ה"להילחם או לברוח" עשרות פעמים.**

המנגנון מופעל כשאנחנו מאחרים לאסוף את הילד מהגן, כשיש לנו Deadline בעבודה, בזמן יכוח עם בן הזוג, כשאנחנו חושבים על המינוס בבנק, או כשאנחנו דואגים למצב הבריאות שלנו או של בני המשפחה.

למעשה המוח שלנו לא עושה הבחנה בין סכנה פיזית אמיתית לבין מחשבה או דמיון על משהו מאיים. והוא עלול להפעיל את תגובת הלחץ בשני המקרים.

כמו שמראה התרשים למטה - הפעלת-יתר של תגובת הלחץ והעלייה ברמת הקורטיזול במהלך היום משפיעה על היכולת שלנו להירדם ועל איכות השינה שלנו.

**לכן, למרות שאת מגיעה למיטה מותשת מהיום שעבר עליך, ייתכן ורמת הקורטיזול בדם שלך לא ירדה מספיק לרמה כזו שתאפשר לך ללכת לישון.**





כשאת מתקשה להירדם, הדאגה והמחשבות שצצות על איך תתפקדי מחר, לאחר לילה עם מעט שעות שינה, גורמות למוח שלך להפעיל שוב את תגובת הלחץ.

והחשש שאולי שוב לא תצליחי להירדם או ששוב תתעוררי כמה פעמים בלילה, מגבירה אף היא את תגובת הלחץ.

וכך רמת הקורטיזול ממשיכה להיות גבוהה מכדי לאפשר לך להירדם והגוף שלך ממשיך להישאר דרוך.

**כל עוד האזורים במוח שאחראים על ההישרדות חשים באיום** – הפעם, כתוצאה מהחששות והמחשבות שלך - הם ימשיכו להפעיל את תגובת הלחץ, ולגרום להפרשה מוגברת של קורטיזול.

וכשרמת הקורטיזול בדם נשארת גבוהה מדי, רמת האנרגיה בגוף מגיבה בהתאם, והשינה, כמוכן מתרחקת.

בקיצור,

**המוח שלך לא יאפשר לך להירדם ו/או לישון שינה רצופה,  
כל עוד הוא חש ש"יש נמר בחדר".**



**אז מה עושים?**

מתחילים להפעיל את מנגנון הרגיעה הטבעית של הגוף, כדי להוריד את רמת הקורטיזול בדם.

ואת המנגנון הזה את רוצה להכיר ולדעת איך להפעיל אותו, כדי שהוא יעזור לך להירדם ולישון כל הלילה.





## מנגנון הרגיעה הטבעית והשינה שלך

בגוף שלנו קיים **מנגנון טבעי** שמאזן את תגובות הלחץ הרבות שאנחנו חווים במהלך הימיום.

מאד עוזר לחשוב על מנגנון הרגיעה הזה כעל דושת בלם, המאזנת את פעולת דושת הדלק.

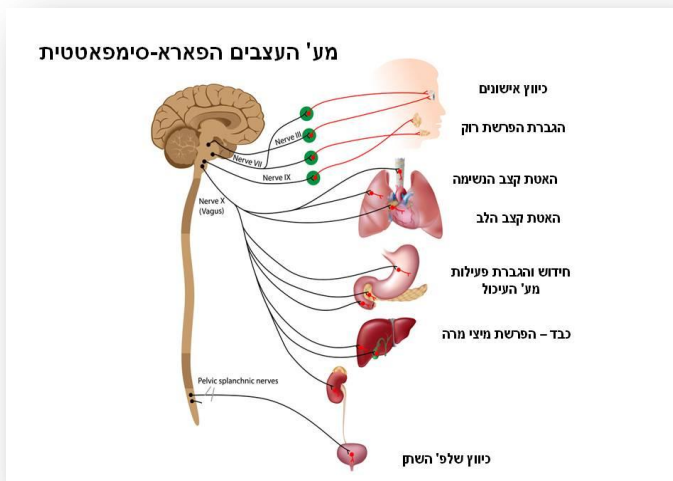
כמו שדושת הדלק ברכב מאיצה את פעולתו, כך העוררות, או המתח בגוף, מופעלים ומוגברים על ידי הפעילות של מערכת העצבים הסימפאטית.

ואילו **מנגנון הרגיעה הטבעי** - המופעל על ידי מערכת העצבים הפארא-סימפאטית - מפחית את העוררות / המתח בגוף, בדומה לפעולת דושת הבלם ברכב.



**מנגנון הרגיעה הטבעי** מוריד את קצב הלב ולחץ הדם, מפחית את רמות הגלוקוז בדם, מגביר את זרימת הדם למערכת העיכול ומפחית את מתח השרירים.

כשהפעילות העצבית הפארא-סימפאטית מתגברת, **בהתאם יורדת רמת הקורטיזול בגוף**.





החדשות הטובות הן שניתן בקלות יחסית, להגביר ולחזק את הפעילות של מערכת העצבים הפארא-סימפאטית – **מנגנון הרגיעה הטבעי** – וכך להוריד את התדירות והעוצמה של תגובות הלחץ ואת רמת הקורטיזול בדם.

כשתפעילי את "דוושת הבלם", במהלך היום ובמיוחד בערב, תוכלי לאפשר לעצמך להירדם מהר יותר ולישון שינה רצופה ואיכותית.

## **כך תוכלי לחזק בעצמך את מנגנון הרגיעה הטבעי**

אחרי כל ההקדמה הארוכה אך החשובה הזו, אנחנו יכולים סוף סוף לפעול להורדת הלחץ ולהרגעת הגוף.

באמצעות **3 צעדים פשוטים**, המפורטים בחלק הבא של המדריך, תוכלי לחזק את מנגנון הרגיעה הטבעית של הגוף שלך ולהצליח לישון יותר טוב.

יחד עם המדריך הזה הקלטתי עבורך הנחייה מסודרת איך לבצע את 3 הצעדים.

בשלב ראשון, נבין מהם 3 הצעדים ואיך הם עוזרים לנו להירדם ולישון טוב יותר ובשלב השני, תוכלי לתרגל בעזרת ההקלטה.

בואי נתחיל,

שלושת הצעדים הם:

**1. להרפות את השרירים בכל הגוף.**

**2. לנשום נשימה רגועה.**

**3. למקד את תשומת הלב בנשימה.**

כאורה נשמע שאלה 3 צעדים פשוטים, אך כשאת במתח וקשה לך להירדם, מסתבר שזה לא כל כך פשוט. לכן, אני מציע שתתני צ'אנס ולהבנה ולתרגול בעזרת ההקלטה, למשך תקופת מה.. (את תחליטי כמה, אני מציע לפחות שבועיים).

אני עומד לתת לך הסבר והנחיות לגבי הצעדים עצמם. אחרי שתתנסי בצעדים, תוכלי לבחור באיזה סדר לבצע אותם.

ועוד דגש חשוב מאד....

בשבוע הראשון **לא מומלץ** לנסות לתרגל אותם במיטה, במיוחד אם יש לך קושי גדול להירדם והניסיונות להירדם יוצרים אצלך מתח.

**הסיבה לכך היא פשוטה: אי אפשר להירגע בכוח!**

יכול לקרות מצב שבו ככל שתנסי או תתאמצי להרפות – עלולה להתרחש דווקא התגובה ההפוכה והגוף שלך יחזור להיות דרוך. מהטעם הזה, מומלץ לתרגל את שלושת הצעדים בסלון או בחדר אחר, כשעה-שעתיים לפני הכניסה למיטה.

אם תוכלי למצוא זמן לתרגל את הצעדים שוב בבוקר או במהלך היום, האפקטיביות ומהירות ההשפעה של התרגילים - יגדלו.

לאחר שבוע של תרגול יומיומי מחוץ למיטה, אפשרי לעצמך לתרגל את 3 הצעדים במיטה, לפני השינה.



נתחיל בלספק למוח שלך את הסימנים שיעזרו לו להבין "שאין נמר בחדר" כדי שהוא יסכים להירגע ולאפשר לך להירדם ☺

## 1. הצעד הראשון הוא להרפות את השרירים בכל הגוף.

תגובות הלחץ הרבות שאנו חווים במהלך היום גורמות לעלייה במתח השרירים (טונוס). הגוף "נדרך" מחדש עם כל תגובת לחץ ומתח השרירים מצטבר בשרירי העורף, השכמות, הכתפיים, או בגב התחתון.

לכן, כדי לסמן למוח שהיום כבר נגמר ושהוא יכול להפחית את רמת הקורטיזול, מומלץ להתחיל בהפחתת הדריכות של הגוף ולהרפות את השרירים.

את ההרפיה אנחנו עושים בשכיבה או בישיבה בתנוחה נוחה.

מרפים בהדרגה את כל השרירים ונותנים להרפיה לזרום בכל הגוף.

יש אנשים שמתחילים להרפות את המצח והפנים וממשיכים לצוואר, לכתפיים והלאה, עד כפות הרגליים.

אנשים אחרים מתחילים את ההרפיה מהרגליים וממשיכים להרפות את כל השרירים במעלה הגוף, עד לשרירי הפנים.

תחושת ההרפיה בשרירים יכולה להתבטא ככבדות, חמימות, התרככות, או אפילו ריחוף.

(כאמור, הנחיות מפורטות תוכלי לשמוע בהקלטה).



## 2. הצעד השני הוא לנשום נשימה רגועה.

השלב הבא בדרך המסמנת למוח שלנו ש"אין נמר בחדר" ושהוא יכול לשחרר את הגוף ממצב הדריכות והכוננות שמאפיין את היומיום שלנו, הוא לנשום נשימה רגועה.

כשאנחנו נושמים בצורה רגועה, הבטן שלנו עולה ויורדת יחד עם הכניסה והיציאה של האוויר מהאף. זוהי נשימה סרעפתית או "נשימת בטן".



כשהאוויר זורם פנימה באיטיות דרך הנחיריים (עם הפה סגור) הוא יורד לתחתית הריאות, שריר הסרעפת יורד והבטן "נדחפת" החוצה. כשהאוויר זורם באיטיות החוצה דרך הנחיריים (שוב, עם הפה סגור), הבטן חוזרת ל"מקומה".



כדי לוודא שאת נושמת נשימה סרעפתית או "נשימת בטן", הניחי כף יד אחת על הבטן וכף יד שנייה על בית החזה. אפשרי לנשימה לקרות מעצמה, מבלי לנסות לנשום עמוק או לאט מדי.

אם היד שמונחת על הבטן עולה ויורדת ואילו היד המונחת על בית החזה לא זזה או עולה ויורדת רק מעט, את נושמת "נשימת בטן" רגועה.

השתדלי לתת לנשיפה להיות יותר ארוכה מהנשיפה. לדוגמא: הכניסי את האוויר דרך האף במשך 4 שניות ונשפי אותו החוצה דרך האף במשך 5 שניות.

הנשימה הסרעפתית מכניסה את קצב הלב לסינכרון ומגבירה את פעילות מערכת העצבים הפארא-סימפאטית, וכך את מחזקת את פעולת מנגנון הרגיעה הטבעי של הגוף.

### **3. הצעד השלישי הוא למקד את תשומת הלב בנשימה.**

רבים מהאנשים שסובלים מקושי להירדם, נכנסים למיטה ומתחילים להתמקד במחשבות....על מה שהתרחש במהלך היום בעבודה... מה קרה עם הילדים...עם בן הזוג...על מה שמתוכנן או עומד להתרחש מחר וכו'.

וכבר הבנו שבתגובה למחשבות האלה המוח עלול להכניס אותנו ל"כוננות" ולהעלות את העוררות והדריכות של הגוף.

כדי להימנע מכך, וכדי לעזור למוח להירגע ולהגביר את פעילות מנגנון הרגיעה הטבעי לקראת השינה, רצוי להחזיר את תשומת הלב, שהופנתה לדמיון, לזכרונות ולמחשבות, ולמקד אותה מחדש במה שקורה ברגע הזה, במציאות.

**אחת הדרכים הקלות יותר להחזיר את תשומת הלב למה שקורה ברגע הזה היא להתמקד בנשימה עצמה.**

מכיוון שהנשימה שלנו מתרחשת כל הזמן, ניתן בכל רגע שנרצה, להפנות אליה את תשומת הלב שלנו. והיא תמיד תהיה שם עבורנו....



### ישנן 3 דרכים פשוטות שבעזרתן תוכלי להתמקד בנשימה:

חלק מהאנשים מתחברים לדרך אחת, אחרים מעדיפים דרך אחרת, ויש כאלה שמשלבים ביניהן.

אני מציע לך להתנסות בשלושתן ולאחר מכן לבחור את האפשרות הכי קלה עבורך, זו שהכי התחברת אליה... או לשלב בין הדרכים...

(ושוב, בהקלטה תוכלי להקשיב להנחיות המפורטות).

**1. הדרך הראשונה להתמקד בנשימה היא פשוט ללוות את הכניסה והיציאה של האוויר דרך האף במילים **שאיפה ונשיפה**:**

כשהאוויר זורם פנימה דרך הנחיריים, לוו את כניסת האוויר במילה "**שאיפה**".  
בזמן זרימת האוויר החוצה, שוב דרך הנחיריים, לוו את יציאת האוויר במילה "**נשיפה**".

**2. לספור את מחזורי הנשימה:** הדרך השנייה להתמקד בנשימה היא לספור את מחזורי הנשימה. מחזור נשימה מורכב מכניסה ויציאה של האויר.

כלומר, אחרי כניסה ויציאה של האוויר (מחזור נשימה) סיפרי "1"....

אחרי מחזור נשימה נוסף סיפרי "2"....

והמשיכי כך עם 10 מחזורי נשימה.

לאחר שהגעת ל "10" התחילי שוב עם "1".

וכך ספרי 3 פעמים 10 מחזורי נשימה.





**3. להתמקד בתחושות שהנשימה יוצרת:** הדרך השלישית שיכולה לסייע לך להחזיר את תשומת הלב לנשימה, היא על ידי התמקדות בתחושות הנוצרות ומלוות את תהליך הנשימה. תוכלי להתמקד בתחושות שזרימת האוויר יוצרת

בנחיריים,

בגרונ ובקנה הנשימה,

בבית החזה והריאות.

תוכלי להתמקד בתנועה - בעלייה ובירידה של בית החזה והבטן,

בעומק הנשימה או בקצב שלה.

### **מתי, איפה ואיך לתרגל את 3 הצעדים**

כמו שכבר הזכרנו, בשבוע הראשון לא מומלץ לנסות לתרגל במיטה. מומלץ לתרגל את שלושת הצעדים בסלון או בחדר אחר, כשעה-שעתיים לפני הכניסה למיטה.

**חשוב לאמץ גישה פסיבית** – לאפשר להרפיה להתרחש בקצב שלה, **לא לנסות להירגע ב"כח"** ולא לשאול את עצמך כל הזמן עם ההרפיה והרגיעה כבר הגיעו.

**סבלנות** – גם אם את לא נרדמת בכל לילה שבו תרגלת את 3 הצעדים, אלא רק בחלק מהלילות, המשיכי בתרגול לעוד מספר ימים.

אם עברו שבועיים והתחלת לתרגל את הצעדים במיטה, וקורה ולא נרדמת לאחר 20 דק' תרגול, מומלץ שתצאי מהמיטה ותעברי לחדר אחר. קראי ספר משעמם או משהו אחר שאינו מעורר.

אם לאחר שבוע של תרגול במיטה לא הצלחת להירדם באף אחד מהלילות, אשמח מאוד אם תפני אלי באופן אישי במייל ותשתפי אותי כדי שנבין ביחד מה הקושי.

זכרי שאני כאן לעזור לך להירדם בקלות. **אם יש לך שאלה או קושי, פשוט פני אלי!**



## איך ממשיכים הלאה?

אני מקווה שהמדריך וההנחיות המוקלטות שהכנתי עבורך יסייעו ומסייעים לך לישון יותר טוב וכך לשפר את הבריאות ואיכות החיים שלך.

בשבועות הקרובים אמשיך לשלוח לך מדי פעם עצות טובות והנחיות נוספות שיעזרו לך לשפר את השינה שלך.

בינתיים רציתי לידע אותך בדרכים נוספות שבהן אוכל לסייע לך עם השינה שלך.

### ערכת 3MP

בימים אלה אני מכין ערכת 3MP מורחבת ובה הנחיות מוקלטות נוספות להרפיות ותרגילים שעשויים לסייע לך להירדם במהירות ולישון שינה רצופה.

בעוד מספר שבועות הערכה תהיה מוכנה ובתור חברה בקהילת המינויים שלי תוכלי לרכוש אותה בהנחה.

### טיפול ביופידבק

סדרה של מספר טיפולי ביופידבק תוכל להאיץ ולחזק את התהליך שהתחלת בו עם ערכה זו. אני מקבל בקליניקה הפרטית שלי בתל אביב. כל מפגש אורך 45 דק' ובו תוכלי לראות על מסך מחשב, בעזרת חיישנים את מדדי המתח שלך וללמוד איך לפתח את השליטה בהם. במפגשים תלמדי תרגילי נשימה, הרפיה והתמקדות נוספים שיעזרו ויחזקו את היכולת שלך להרגיע את הגוף, להירדם בקלות רבה יותר ולישון שינה רצופה.

בכל שאלה ופנייה אנא צרי איתי קשר בטלפון 052-2309621

או

דרך הדוא"ל שלי ב: [hemi@stressmanagement.co.il](mailto:hemi@stressmanagement.co.il)

את מוזמנת גם לבקר באתר שלי שכתובתו: <http://www.stressmanagement.co.il>

אשמח לשמוע ממך.

ויש לי בקשה קטנה ☺

אם יש בסביבתך קרובי משפחה או חברים נוספים המתמודדים עם בעיות שינה דומות לשלך, אנא עזרי לי לשתף את הערכה הזו איתם.

אם הערכה תועיל לך, אשמח גם אם תשתפי את המעגלים שלך במדיה החברתית - אני בטוח שהם יודו לך.

תוכלי לשלוח להם את הקישור לעמוד קבלת הערכה בכתובת:

<http://stressmanagement.ravpage.co.il/3stepkitgoodtsleep1>

**בברכת שינה טובה!**



חמי

## קצת עלי

נעים מאד, אני חמי גפן, נשוי ואבא לשני ילדים חמודים.



אני מאמן להתמודדות עם לחצים בעזרת ביופידיבק (SMWB), מוסמך האגודה הישראלית לפסיכופיזיולוגיה יישומית ולמשוב ביולוגי. בקליניקה שלי ובמרפאות של מכבי טבעי וכללית רפואה משלימה אני מנחה ומדריך מתמודדים עם לחץ, כאב ובעיות שינה.

במשך זמן רב התמודדתי עם תחושות יומיומיות של לחץ וחרדה אשר השפיעו על השינה שלי, על התפקוד שלי, על היחסים שלי ועל הבריאות שלי. במהלך השנים חיפשתי והתנסיתי במגוון גדול של טכניקות וטיפולים, עד שמצאתי את השילוב הנכון של שיטות להתמודדות עם stress, שבמרכזן עומדת שיטת הביופידיבק. מאז, חיי ובריאותי השתפרו בצורה משמעותית.

ואני מעוניין להעביר את זה הלאה... אני יודע שגם הבריאות וההרגשה שלך יכולות להשתפר!

בעבודתי, אני מסייע לאנשים כמוך לפתח את כישורי ההתמודדות שלהם ולצאת ממעגלים של נדודי שינה, של לחץ וכאב.

בעזרת התאמה ושילוב של טכניקות ביופידיבק, נשימה בריאה, התמודדות עם מחשבות מטרידות, מדיטציה ודמיון מודרך, האנשים שאני מדריך ומנחה, מצליחים להחזיר לעצמם את האיזון והשליטה על הגוף שלהם.

אחת המטרות שלי היא לספק לך את הידע והכלים שיאפשרו גם לך לשפר בצורה משמעותית את הבריאות ואיכות החיים שלך.

אשמח לקבל ממך שאלות, בקשות למידע ונושאים שברצונך לשמוע עליהם יותר. אני כאן כדי לענות על כל פנייה ושאלה שאקבל ממך.