

בואו נישן על זה (לנוער ולספורטאים)

תזונה ופעילות גופנית. תנועה ואוכל. כל הזמן מדברים על זה וכותבים בכל מדיה אפשרית. זוהי שיחת היום במועדוני הבריאות ובקורסים המקצועיים הנוגעים לבריאות ושיפור יכולת גופנית. ובכל זאת, כמעט ולא עוסקים בתחום השלישי החשוב באותה המידה בדיוק – **השינה**.

קצת על השינה.

לשינה חמישה שלבים. במעבר משלב לשלב בארבעת השלבים הראשונים ישנה ירידה בקצב הלב וירידה בתדר גלי המוח. בשלבים אלה מופיעות גם הזיות הדומות לחלומות. ואז, מגיע השלב החמישי והוא שונה לחלוטין מארבעת קודמיו.

בשנות החמישים גילו חוקרים שבשלב זה של השינה מתחילה תנועת עיניים מהירה, אותה יכול הצופה מן הצד לראות גם כשהעפעפיים של הישן - עצומים. פתאום חלה עליה בקצב הלב ומן הסתם פעילות חילוף החומרים שבתאי הגוף עולה גם היא. המערכת ההורמונאלית נכנסת אף היא לפעולה. גם מתרחשת עליה בתדר גלי המוח ובפעילות החשמלית שבו, ממש כאילו חלק מהמוח ערני למרות שהגוף רדום לחלוטין. אם מעירים אדם ממצב שינה זה, כמעט תמיד ידווח על חלום כלשהו. כזה שנראה מאוד אמיתי.

אלמלא היה מופרש הורמון המשתק את השרירים בשלב שינה זה, היינו קמים מהמיטה ונעים על פי חלומותינו הנחלמים כעת. למעשה יש אנשים שחווים חוויות מוזרות אלה. שלב שינה זה נקרא שנת רע"ם - ריצודי עיניים מהירים, או REM – Rapid Eye Movements, או "שנת החלום". **בשנת לילה איכותית של כ- 7 שעות לאדם בוגר, 8-9 שעות לילדים ונערים, כניסה לשנת החלום מתרחשת כארבע פעמים.**

במה שונה פעלתנות הגוף בשנת החלום מזו המתרחשת כשאנחנו ערניים? במשך היום מתרחשים בגופנו מצבי חסר והרס. במהלך שנת החלום הגוף מבצע תיקונים, הוספות, איזונים (איזון חומציות לדוגמה) ובונה מחדש, לפעמים ביותר מכפי שהיה טרם ההרס. **המערכת החיסונית מתחדשת**. זהו שלב השינה בו מתרחשת גדילה בקרב ילדים. זהו השלב בו מתמשש פוטנציאל ההחלמה מחולי. זהו השלב בו נרקמים קשרים בין עצביים במוח, מה שנקרא – למידה. ועוד ועוד תהליכים מעניינים ביותר. **לא תתקיים בריאות ללא הגעה לשנת החלום בזמן ובכמות הנדרשת על פי "הוראות היצרן"**.

האימון הגופני הוא הביטוי המשמעותי ביותר של חסר ופירוק. חלבון מתפרק, מינרלים ומלחים אובדים (סידן מתפרק מן העצם), איבוד נוזלים, עליית חומציות וטמפרטורה, שיבושים עצביים (לאות) ועוד... ואולם, דווקא אותם מצבי חסר הנגרמים מהעיסוק בפעילות גופנית, מפעילים את מנגנון ההתחדשות והבנייה מחדש ששיאו באותו שלב חמישי בשנת הלילה. **מנגנון התחדשות זה אפילו מביא את העוסק באימון גופני למצב טוב יותר מכפי שהיה טרם האימון**. זהו תהליך שיפור היכולת. דוגמה בולטת היא הפרשה רבה יותר של הורמון גדילה, בשלב זה של השינה, לאחר שמשך היום בוצע אימון גופני וביחוד אימון כוח.

עכשיו, מה קורה כשמתעוררים מספר פעמים בלילה? כשישנים שעות אבל השינה רדודה, או לחילופין כשישנים ארבע שעות בלילה? איך תתקיים גדילה והתחזקות? איך יתקיימו התהליכים הפיזיולוגיים של הלמידה? איך יבוא שיפור היכולת הגופנית בקרב ספורטאים? מה עם יכולת ריכוז? מה קורה עם מערכת החיסון? ועוד ועוד שאלות משאלות שונות הנובעות משנת לילה לקויה בקרב מתבגרים וספורטאים.

מה ניתן לעשות?

- א. לישון 7-8 שעות (ילדים ונוער 8-9 שעות). לוודא שהשינה נוחה.
- ב. ללכת לישון על קיבה ריקה (להפסיק לאכול אחרי שמונה בערב).
- ג. לנטרל, לכבות או להרחיק מכשירי חשמל. השראתם האלקטרומגנטית משבשת את הפעילות העצבית/חשמלית המתרחשת בעת שנת החלום. וזו משבשת את הפעילות ההורמונאלית.
- ד. מומלץ לא לישון בממ"דים או במקלטים.
- ה. פעילות גופנית במשך היום עשויה לסייע לכניסה לשנת לילה עמוקה ובכך עוד יתרון לספורטאים.

- חשוב לדעת כי ישנן טכנולוגיות גאוניות (ללא חשמל), המסייעות באיזון, הרגעה ותמיכה במערכת העצבית וההורמונאלית בעת השינה ואגב כך תומכות בהגעה סדירה לשנת החלום.

אך לפני הכל, דעו את תהליכי השינה וחשיבותה המכרעת לבריאותכם. **שינה איננה רק מנוחה.**

לילה טוב

ועכשיו.

אם המידע נראה לכם חשוב ואפילו השתמשתם בו לתועלתכם, אם הדבר מוביל אתכם לחשיבה בעניין וגם הייתם רוצים עוד מידע (או אפילו להתווכח איתי), בבקשה כתבו לי ושתפו אותי בכך במייל. אחרי הכל כולנו באמת רוצים לעשות משהו למען בריאותנו וכן, נדרש כאן ידע. milomn@gmail.com ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא

M.S. במדעי האימון הגופני

מורה ומאמן כדורעף.