**על שינה וחלומות**

מרצה: **ד"ר קרן אור-חן**, אוניברסיטת חיפה.

הקשר בין הגוף והנפש מלווה אותנו לאורך כל חיינו. אבל חלק חשוב מחיינו אנחנו פשוט ישנים. מהם תהליכי השינה העוברים עלינו? מה אומר מיפוי פסיכולוגי של טיפוסי "שינה" שונים? כיצד נוכל לשפר את איכות השינה שלנו? איך לתת מענה יישומי לקשיים אובייקטיביים של אנשים שעובדים במצבי לחץ, שמפרים את איכות וכמות שנתם? מהו המקום שתופשים בשנתנו החלומות? מהו תפקידם של החלומות? מה משמעותם? ואיך אפשר לפרש אותם?

**נושאי ההרצאות:**

**מהו הקשר בין הגוף והנפש?**

מחקרים קבעו שיש לפחות שלוש מוטיבציות שמונעות על ידי הקשר בין הגוף והנפש: אוכל, סקס ושינה. מהם התהליכים הגופניים המבטאים מצבים רגשיים? ואיך משפיעים תהליכים גופניים על הרגש האנושי?

**מדוע בעיות שינה מבטאות מצבי לחץ?**

נדודי שינה הם ביטוי למצבי לחץ. מהן החרדות שגורמות לקושי וחסך בשינה? מהם סוגי הפרעות השינה? ומדוע התמקדות בדפוסי עבודה פוגעים באיכות השינה?

**איך מגדירים תהליכי שינה?**

מהו מעגל השינה? מהן התופעות המגדירות כל שלב בשינה? מהם ההבדלים בין שינה קלה, שינה עמוקה, דיבור מתוך שינה, הליכה בתוך שינה ושינה בעיניים פקוחות? ומהו שלב שנת ה-?REM

**טיפים לשינה טובה יותר (שתי הרצאות)**

הגדרת טיפוסי שינה והבנת תהליכים שונים מקדמים את איכות השינה שלנו. איך הקשר בין הגוף והנפש משפיע על השינה? האם תזונה נכונה משפיעה על איכות השינה? מה השפעתה של  פעילות גופנית על השינה? איך גורמים מסיחים, כגון טלוויזיה, קריאה ומוסיקה, קובעים את איכות השינה? ומהם ההבדלים בין שנת יום ושנת לילה?

**חלומות: ההיבט הפסיכולוגי של השינה**

מהו תפקידו של החלום בתהליך השינה? מהם ההיבטים הפילוסופיים, הרגשיים, הפסיכולוגיים והחברתיים שבאים לידי ביטוי בתופעת החלומות?

**איך לזכור ואיך לפרש חלומות? (שתי הרצאות)**

מהם ההקשרים החברתיים, התרבותיים והסביבתיים בזיכרון ופירוש חלומות? מי זוכר יותר טוב חלומות? מהם משמעותם של חלומות חוזרים? האם חלומות יכולים להתגשם? ואיך אפשר להגדיר אינטרפרטציה חברתית לפירוש חלומות?

הקורס כולל שמונה מפגשים בימי שלישי בין השעות 10:30-12:00 ב"זמן אשכול"

**בסינמה סיטי בנתניה.**

מועדי המפגשים:

14.11.17, 28.11.17, 12.12.17, 26.12.17, 2.1.18, 16.1.18, 30.1.18, 13.2.18

(מספר קורס: 38105)