

על שינה וחלומות



בהנחיית: ד"ר חן קרן אור - מרצה באוניברסיטת חיפה ובטכניון, בתחומי הפסיכולוגיה, קבלת החלטות ותורת המשחקים.

הקשר בין הגוף והנפש מלווה אותנו לאורך כל חיינו. הסדרה בוחנת את מהות הקשר דרך תהליכי השינה והחלומות.

מהם תהליכי השינה העוברים עלינו? מה אומר מיפוי פסיכולוגי של טיפוס "שינה" שונים? כיצד נוכל לשפר את איכות השינה שלנו, ואיך נוכל לתת מענה יישומי לקשיים אובייקטיביים של אנשים שעובדים במצבי לחץ.

על תפקידם של החלומות ואיך אפשר לפרש אותם.

• 17.10.18 - 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.

• 31.10.18 - בעיות שינה כמבטאות מצבי לחץ

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

• 14.11.18 - חלומות: ההיבט הפסיכולוגי של השינה -

איך לזכור ולפרש חלומות

תפקידו של החלום בתהליך השינה, ההיבטים הפילוסופיים, הרגשיים, הפסיכולוגיים והחברתיים שבאים לידי ביטוי בתופעת החלומות. ההקשרים החברתיים, התרבותיים והסביבתיים בזיכרון ופירוש חלומות. משמעותם של חלומות חוזרים. האם חלומות יכולים להתגשם? אינטרפרטציה חברתית לפירוש חלומות.

• 28.11.18 - טיפים לשינה טובה

הגדרת טיפוס שינה והבנת תהליכים שונים המקדמים את איכות השינה שלנו. הקשר בין הגוף, הנפש והשינה. תזונה נכונה והשפעתה על איכות השינה. השפעתה של פעילות גופנית על השינה, גורמים מסיחים, כגון טלוויזיה, קריאה ומוסיקה, ואיכות השינה. ההבדלים בין שנת יום ושנת לילה.

4 מפגשים ביום ד' 20:00-21:30, מחיר: 380 ₪

