נא להתנהל בהתאם

רוצים להתנהל טוב יותר עם בני הזוג, הילדים, בעבודה ואפילו בחופשה?

ד"ר קרן אור חן ממליצה לכם לבדוק קודם כול אם אתם קצרי שינה או ארוכי שינה. לטענתה, התחשבות בדפוס השינה שלנו, ושל הסובבים אותנו, היא מפתח לשיפור משמעותי בכל תחומי החיים

רויטל פדרבוש

כשד"ר קרן אור חן שמה לב שעיקר המריבות עם בן זוגה מתרחשות בשעות הבוקר, היא החליטה החלטה בלתי שגרתית: לא לנהל איתו שיחות לפני השעה 12 בצהריים. "וזה עובד מעולה", היא אומרת. "במקום שאפגע מכך שהוא רק נוהם לעברי, לא רוצה לדבר ובקושי מקשיב – התאמתי את עצמי לדפוס השינה שלו. 80% מבעיות התקשורת בין אנשים היו נפתרות אם הם היו מודעים לדפוס השינה של האדם מולם. בן הזוג שלי יודע לא לנהל איתי שיחות עמוקות אחרי השעה 20:00 כי אני כבר עייפה ומתקשה להתרכז בשעות האלה. הכרה בשעות הטובות והפחות טובות של בן הזוג שלך, של קולגות בעבודה ושל הילדים שלך, בייחוד כשהם תלמידים בבית הספר, משנה לאנשים את החיים לטובה. פתאום אנשים מבינים שיש שעות שבהן אתם מדברים עם בני הזוג שלכם ואתם נשמעים להם כמו צרצור מטריד ובלתי נסבל. ביחסים טובים חשוב להימנע מכך".

אם אתם שואלים את עצמכם מה הקשר בין דפוס השינה שלכם ליחסים עם אנשים אחרים, התשובה נמצאת במחקר גדול שד"ר אור חן הייתה שותפה לו ועסק בדפוסי שינה. המחקר, שעדיין לא פורסם ונערך בחמש מדינות (ארצות הברית, יפן, גרמניה, אנגליה וישראל), מצא שאוכלוסיית העולם מתחלקת לשלוש קבוצות: קצרי שינה, ארוכי שינה וממוצעי שינה. "ברגע שאנשים מבינים מהו טיפוס השינה שלהם, רוב הבעיות ביחסים הבינאישיים נפתרות", מסבירה ד"ר אור חן, בעלת שלושה תארים בחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה, בעלת דוקטורט בתחום קבלת החלטות בתנאי אי ודאות, מרצה בכירה בבית הספר לעבודה סוציאלית וחברת סגל בחוגים לפסיכולוגיה, תקשורת ומשאבי טבע וסביבה באוניברסיטת חיפה.

80%

מבעיות התקשורת בין אנשים היו נפתרות אם הם היו מודעים לדפוס השינה של האדם מולם. בן הזוג שלי יודע לא לנהל איתי שיחות עמוקות אחרי השעה 20:00"

ד"ר קרן אור חן

הקצרים, הארוכים והממוצעים

ד"ר אור חן לא צריכה יותר מכמה דקות כדי לדעת איזה טיפוס שינה עומד מולה. "קל לזהות קצרי שינה וארוכי שינה", היא אומרת, "אבל צריך להביא בחשבון שרוב האוכלוסייה נמצאת באמצע – ממוצעי שינה. עם זאת, כל אדם יכול לזהות את עצמו כקרוב יותר לטיפוס קצר שינה או ארוך שינה. אני ממליצה לאנשים להתחשב בסגנון השינה שלהם בהתנהלות שלהם בחיים כי סגנון השינה הוא גנטי ומולד. במחקר שלנו ראינו את אותם דפוסי התנהגות ביפן, בגרמניה, בארצות הברית, באנגליה ובישראל, כך שברור שאין כאן עניין תרבותי אלא גנטי ומולד".

קצרי השינה הם אנשים שנרדמים בקלות ובמהירות. הם יכולים להירדם בדרך למיטה. הם נרדמים בדרך כלל בשעות מוקדמות יחסית ומתעוררים בבוקר מוקדם בלי בעיות, פעמים רבות הם לא זקוקים לשעון מעורר כי הם מתעוררים לפניו. כשקצרי השינה מתעוררים בבוקר הם מוכנים ליום וכבר בשעה מוקדמת מאוד הם מתפקדים במאה אחוז. "אם זה היה תלוי בקצרי השינה", מסבירה ד"ר אור חן, "הם היו מוותרים לגמרי על השינה כי מבחינתם מדובר בבזבוז זמן עצום. קצרי השינה ממש קופצים מהמיטה, הם יכולים להתעורר בשעה חמש בבוקר וישר להתחיל לעבוד. הם בדרך כלל טיפוסי יום, והשעות הטובות שלהם לריכוז ועבודה מורכבת הן שעות הבוקר. הם נוטים להיות אנליטיים והגיוניים יותר בדרך החשיבה שלהם ומוחצנים באופי. הם מסיימים את היום שלהם בשעות הערב ומתקשים מאוד להתרכז ולעבוד בערב ובלילה. הם נחשבים לאנשים יעילים מאוד בעבודה או מה שנקרא 'תקתקנים'. הם מספיקים הרבה ויש להם יכולת גבוהה לסיים משימות ולהמשיך הלאה".

ארוכי השינה הם ההפך הגמור: קשה להם להירדם בלילה, הם אוהבים לישון שעות רבות וקשה להם מאוד להתעורר בבוקר. הם זקוקים להרבה שעות שינה ותמיד מתוסכלים מכך שלא ישנו מספיק. הם נוטים להירדם לאט־לאט ויש להם ממש טקס שינה: הם מסדרים את הכריות ואת השמיכה. למרות שהם ישנים הרבה שעות יחסית, השינה שלהם על פי רוב לא איכותית. לוקח להם זמן להתעורר בבוקר, ובניגוד לקצרי השינה הם לא מתפקדים ישר כשהם מתעוררים. הרבה פעמים אפשר לזהות אותם במקום העבודה: הם הגיעו לעבודה אבל עדיין לא התעוררו לחלוטין. הם חיים בקצב חיים שונה מזה של קצרי השינה. הכול אצלם איטי, רגוע, אבל הם נוטים להיות יצירתיים יותר מקצרי השינה שכאמור נוטים להיות אנליטיים ולפעול מתוך הראש. השעות הטובות של ארוכי השינה הן שעות הלילה. הם נמצאים בשיא הריכוז שלהם בשעות הערב והלילה ואמנים רבים שייכים לקבוצה הזאת. הם גם נוטים להיות מופנמים יותר ולא מוחצנים.

הממוצעים כשמם כן הם, סוג של ערבוב בין הקצרים לארוכים, מה שיכול לבוא לידי ביטוי בכל אחד מהפרמטרים, כמו הרגלי הירדמות, התעוררות, שעות שיא ושפל.

היהפוך ארוך שינה עורו?

זה לא סוד שבשנים האחרונות מדרבנים אותנו לישון לפחות שמונה שעות שינה בלילה או להצטרף למועדון החמש בבוקר, אבל האם באמת אדם יכול לשנות את דפוס השינה שלו ולהפוך למשל מארוך שינה לקצר שינה? "לא", חורצת ד"ר אור חן. "דפוס השינה בלתי ניתן לשינוי. הרבה פעמים אנשים אומרים לי: אני אמנם ארוך שינה אבל התרגלתי לתפקד בבוקר למרות שקשה לי. אנשים עושים אדפטציות למציאות חייהם, אבל אם תחזירי את אותו אדם למקורות או שהוא יהיה בפנסיה או בחופשה, הוא יחזור לדפוסים המולדים שלו".

מאיזה גיל אפשר לקבוע אם אדם הוא קצר שינה או ארוך שינה?

"אפשר לראות את דפוס השינה אפילו אצל תינוקות. יש תינוקות שמתעוררים מהר בלי בעיה ויש תינוקות שקשה להם יותר להתעורר".

אחד הממצאים המפתיעים במחקר הוא שאין דבר כזה שינה אופטימלית שנמשכת שמונה שעות, ושקצרי שינה לא זקוקים לשעות שינה רבות כל כך.

"נכון, שמונה שעות שינה בלילה או משך שינה אופטימלי לכל בני האדם הוא מיתוס שהמחקר הפריך ויש עוד מחקרים שמדברים על כך היום. לא כולם זקוקים לשמונה שעות שינה בלילה. אצל קצרי השינה ההפך הוא הנכון – אם תאלצי אותם לישון שבע שעות בלילה הם יקומו עייפים יותר. מספיקות להם 5־6 שעות שינה בלילה. כשמחברים מכשיר למדידת איכות השינה (E.E.G) לאנשים קצרי שינה מגלים תופעה מדהימה – הם נרדמים מהר והשינה שלהם איכותית מאוד. לכן הם לא זקוקים לכל כך הרבה שעות שינה. לעומתם, ארוכי השינה ישנים טוב פחות. השינה שלהם מופרעת בקלות והם אכן זקוקים ליותר שעות שינה. עם זאת, לא מומלץ לבלבל בין קצרי השינה להפרעות שינה. כ־90% מבעיות השינה נובעות מחרדות ודאגות. אם אדם קצר שינה סובל מחרדה, סביר שהשינה שלו לא תהיה עמוקה ואיכותית. לכן חשוב לטפל בגורמים לשינה לא טובה – בחרדות".

ומה בנוגע לשינה באמצע היום?

"קצרי השינה לא צריכים לישון בצהריים והרבה פעמים יקומו עייפים יותר. לארוכי השינה מומלץ לישון בצהריים, כי זה יכול להועיל להם".

בשלב הזה של הכתבה אתם ודאי כבר מיינתם את עצמכם לאחת מקבוצות דפוסי השינה, אבל השאלה החשובה באמת היא מה עושים עם המידע הזה, או במילים פשוטות: כיצד משתמשים בו לניהול הזוגיות, הילדים, העבודה ואפילו החופשה.

זוגיות: לסנכרן את הסקס

זוגות שאחד מבני הזוג בהם הוא קצר שינה והשני ארוך שינה נפוצים מאוד. "בחיים הפרטיים שלי", מספרת ד"ר אור חן, "כקצרת שינה קלאסית נהגתי להתחיל לדבר עם בן הזוג שלי בשעות הבוקר המוקדמות. אני הייתי מדברת ומדברת כי כשאני מתעוררת אני מתפקדת במאה אחוז, והוא היה נוהם לעברי וכועס. זה הוביל לחיכוכים רבים, לכעס ועלבון. בן הזוג שלי, שאיתו אני מנהלת זוגיות נהדרת כבר 16 שנים, הוא ארוך שינה קלאסי. קשה לו להירדם והוא זקוק לזמן בבוקר כדי להתעורר בפועל. כשאני דיברתי איתו במרץ בבוקר, הוא נאטם כי הוא לא היה יכול לסבול את זה. ברגע שהבנתי את

> באופן מפתיע זוגות רבים מאוד משתייכים לסוג שונה של דפוסי שינה. הבעיה עם קצרי השינה, כמוני, היא שהם גם הולכים לישון מוקדם בשעה שארוכי השינה נמצאים בשיא שלהם"

צילום: פפראצי דורי כהן

דפוס השינה בלתי ניתן לשינוי. הרבה פעמים אנשים אומרים לי: אני אמנם ארוך שינה אבל התרגלתי לתפקד בבוקר למרות שקשה לי. אנשים עושים אדפטציות למציאות חייהם, אבל אם הם יהיו בפנסיה או בחופשה, הם יחזרו לדפוסים המולדים שלהם"

העניין ולמדתי לא לדבר איתו בבוקר, היחסים בינינו השתפרו פלאים".

איך זוג שאחד מהם קצר שינה והשני ארוך שינה מסתדרים באופן כללי?

"כל עוד אנשים מבינים את המגבלות זה של זה, אפשר לחיות חיים נהדרים ביחד. באופן מפתיע זוגות רבים מאוד משתייכים לסוג שונה של דפוסי שינה. הבעיה עם קצרי השינה, כמוני, היא שהם גם הולכים לישון מוקדם בשעה שארוכי השינה נמצאים בשיא שלהם. זה עלול להוביל גם לבעיות באינטימיות הזוגית כי מתי מקיימים יחסי מין? קצר שינה עייף בערב, וארוך השינה לא מתפקד בבוקר. אבל אפשר למצוא פתרונות יצירתיים לכל דבר כל עוד מבינים ומתחשבים במגבלות האחד של השנייה".

ילדים: לזרום עם השוני

במשפחות רבות יש ילד אחד ארוך שינה וילד אחד קצר שינה וזה גורם לחיכוכים רבים בגלל חוסר המודעות של ההורים לשוני בין הילדים. ילד אחד מתעורר בבוקר מוקדם בלי בעיות והולך לבית הספר, והילד השני לא מתעורר, מתקשה לתפקד מיד כשהוא מתעורר וההורים כועסים עליו שלא בצדק.

ד"ר אור חן מספרת ששני הבנים שלה הם ארוכי שינה והיא התאימה את הנטייה שלהם לאורח החיים שלהם. "הבן שלי למד לבגרויות בלילות", היא מספרת, "והגיע להישגים מעולים. להתווכח עם ארוכי השינה על כך שהם צריכים ללמוד ביום זו טעות".

מה עושים עם ילדים צעירים בבית ספר יסודי?

"ההמלצה שלי להורים היא לא לומר לילד כזה 'רק אחרי שתכין שיעורי בית בשעה 14:00 תוכל לשחק אחר הצהריים'. במצב כזה הילד יחלום בהקיץ ולא יהיה מרוכז במשך שעות רבות וזה יתסכל אותו. אבל אם ההורים יאפשרו לו לשחק קודם ולהכין את שיעורי הבית בשעה 18:00 – השעות הכי טובות שלו – הוא יסיים את שיעורי הבית בתוך 10 דקות. הורים רבים שהתחילו לפעול לפי השיטה הזאת סיפרו לי שחייהם השתנו לטובה".

מה קורה עם ההשכמה בבוקר לבית הספר?

"עוד טעות שהורים לילד ארוך שינה עושים היא להעיר אותו ברגע האחרון כי קשה לו להתעורר. מה שקורה במציאות זה שהוא לא מתעורר בפועל עד אחרי השעה הראשונה. מומלץ להעיר ילדים ארוכי שינה שעה לפני שהם צריכים לצאת מהבית כדי שהם יהיו ערים יותר בבית הספר. אבל צריך גם להביא בחשבון ששעות בית הספר הן לא 'השיא' שלהם. בשעות הערב ושעות הלילה הם במיטבם".

עבודה: לחפש משרת ערב

שעות העבודה בכל העולם מתאימות בעיקר לקצרי השינה שמתעוררים מוקדם ושיא התפקוד שלהם הוא בשעות הבוקר. "לקצרי השינה מומלץ לכוון את המטלות הכי מסובכות של היום, שמחייבות ריכוז רב ומאמץ, לשעות הבוקר המוקדמות כי אז הם נמצאים בשיאם", מסבירה ד"ר אור חן. "אני, למשל, לא מסוגלת לכתוב ולהתאמץ אחרי השעה 20:00 בערב, אבל בשעות הבוקר המוקדמות הריכוז שלי בשיא. אז למדתי לבצע עבודה רוטינית כמו לענות לאימיילים, לסדר את לוח הזמנים ועוד פעולות שלא מצריכות ממני ריכוז רב לשעות הערב. אני מתכננת את היום כך ששעות הבוקר הטובות שלי לא ילכו לאיבוד".

ומה יעשו ארוכי השינה שצריכים לתפקד ביום?

"זו אכן בעיה ומומלץ להם לנסות לעבוד אחרי הצהריים או בערב. אלה השעות הכי טובות שלהם. ברגע שאנשים מודעים לכך שהם ארוכי שינה או קצרי שינה, הם יודעים איך לכוון את חייהם ולהסתדר טוב יותר. ברור שכולנו צריכים לעשות התאמות לחיים האמיתיים, אבל עצם הידיעה והכיוון לכך שאלה השעות החזקות או הפחות חזקות שלנו עוזרים מאוד לשיפור ניכר בחיים".

חופשה: למצוא את האמצע

מה עושים כשיוצאים לחופשה משותפת – זוגות, בני משפחה וחברים – ולכל אחד דפוס שינה אחר? "בחופשה אנשים לא משתנים", אומרת ד"ר אור חן. "קצרי השינה לא מבינים למה הם צריכים לבזבז את הזמן שלהם בשינה כשיש כל כך הרבה מה לעשות בחוץ, וארוכי השינה רוצים לישון כמה שיותר כי הרי מדובר בחופשה. קצרי השינה מתעוררים מוקדם גם בחופשה כי כך הם בנויים, והם צריכים להתאים את עצמם לארוכי השינה. הפתרון הוא התחשבות. אני באופן אישי יוצאת הרבה פעמים לבד בבוקר וחוזרת לבית המלון בשעה מאוחרת יותר לארוחת הבוקר עם בן הזוג שלי. בשבתות, כשאני רוצה ללכת לים, אני הרבה פעמים הולכת לבד וחוזרת הביתה לקראת הצהריים לבילוי זמן משותף".

לדבריה, כשיוצאים עם חברים לחופשה כדאי לעשות תיאום ציפיות מראש: מתי מתחילים את הבוקר? מה עושים? ארוכי השינה ירצו להתחיל את היום מאוחר וקצרי השינה מוקדם. בערב קצרי השינה יהיו עייפים ואילו ארוכי השינה ירצו לבלות. אבל ברגע שמודעים לנטייה האנושית הזאת, לומדים להסתדר.

הקצרים והארוכים: קווים לדמותם

קצרי שינה

- נרדמים בקלות ובמהירות, אפילו בדרך למיטה
- הולכים לישון בשעות מוקדמות יחסית
- מתעוררים מוקדם בבוקר בלי בעיה
- לא זקוקים לשעון מעורר (מתעוררים לפניו)
- מתפקדים מוקדם בבוקר במאה אחוז
- השעות הטובות שלהם הן שעות הבוקר
- נוטים להיות אנליטיים והגיוניים יותר בדרך החשיבה שלהם
- מוחצנים באופי
- מתקשים להתרכז ולעבוד בערב ובלילה

ארוכי השינה

- קשה להם להירדם בלילה
- אוהבים לישון שעות רבות וזקוקים להרבה שעות שינה
- קשה להם מאוד להתעורר בבוקר
- תמיד מתוסכלים מכך שלא ישנו מספיק
- למרות שהם ישנים הרבה שעות, השינה שלהם לא איכותית
- לא מתפקדים טוב על הבוקר
- חיים בקצב איטי ורגוע
- נוטים להיות יצירתיים (אמנים)
- נמצאים בשיא הריכוז שלהם בשעות הערב והלילה
- נוטים להיות מופנמים יותר

צילומים: שאטרסטוק / א.ס.א.פ קריאייטיב