

## שינה משופרת בסביבה מבצעית: מדריך למשרתים

וטעויות המשפיעות על המשימות שלהם. שינה היא כלי שתוכלו לנצל כדי למקסם יכולות פיזיות. כשאתם מוצבים לשירות, ייתכן שהיכולת לנהל את השינה שלכם מוגבלת. אולם, עליכם לעבוד עם הגורמים שבשליטתכם ולחזור להרגלי שינה טובים יותר ברגע שתוכלו.

משרתים שלא מקבלים שינה מספקת מדווחים על יותר תאונות וטעויות המשפיעות על המשימות שלהם. שינה היא כלי שתוכלו לנצל כדי למקסם יכולות פיזיות.

בעת הצבה לשירות, אנשי צבא נדרשים על פי רוב להיות דרוכים ולתפקד במשך תקופות ארוכות או חריגות בנסיבות תובעניות. אולם, למעלה ממחצית אנשי הצבא סובלים מחוסר שינה כרוני כשהם נמצאים בשטח. משרתים שלא מקבלים שינה מספקת מדווחים על יותר תאונות

- הגבילו צריכת אלכוהול לפני השינה. הוא יכול להרגיע בתחילה, אך הוא יפריע לאיכות השינה.
- שמרו על שעות שינה וערות קבועות. זה יעזור לסנכרן בין השינה לשעון הביולוגי המחזורי (המקצב הצירקדי) וימזער "ג'ט לג" פיזיולוגי. עשו זאת בימי המנוחה שלכם.
- צרו שגרה קבועה לפני השינה המורכבת מפעילויות שקטות. זה יכול לכלול מקלחת חמה, קריאה וצחצוח שיניים. סיום הערב בפעילות מרגיעה יעזור לגוף ולמוח להתכונן לשינה.
- הגבילו פעילויות מעוררות קרוב לשעת השינה. יש להגביל חשיפה לאור (כולל מסכי טלפון וטלוויזיה), קפאין, פעילות גופנית ועבודה. כמו כן, הימנעו מצריכת מזון מעובד או עתיר סוכר לפני השינה.
- היזהרו בהפעלת רכב בסוף משמרת לילה. אם אתם מרגישים ישנוניים, עצרו את הרכב בצד וקחו תנומה קצרה. פתיחת החלונות או השמעת מוסיקה רועשת לא יעזרו להפחית את הסיכון לתאונה.

### משאבים נוספים:

Glickman Lab

<https://medschool.usuhs.edu/psy/research/glickman-lab>

Walter Reed Army Institute of Research

[https://wrair.army.mil/sites/default/files/2020-04/COVID-19\\_Leader\\_Sleep\\_Checklist\\_WRAIR.pdf](https://wrair.army.mil/sites/default/files/2020-04/COVID-19_Leader_Sleep_Checklist_WRAIR.pdf)

### זכרו את הדברים הבאים כשאתם בוחרים מקום לשינה.

- **משטח:** בחרו משטח רך
- **תאורה:** המעיטו את החשיפה לאור בסביבת השינה באמצעות וילונות או מסכות לעיניים
- **איכות האוויר:** הימנעו מחשיפה למזהמים באוויר בסביבת השינה
- **רעש:** בדקו את האפשרות להשתמש במכשיר שמשמיע רעש לבן כדי להגביל חשיפה לרעשים חזקים
- **טמפרטורה:** במקום סגור השתמשו במיזוג אוויר או חימום כדי לשמור על טמפרטורה סביבתית של 18-19 מעלות צלזיוס
- **כשאתם מתעוררים, היחשפו לאור עז במשך 15-60 דקות.** השתמשו באור שמש טבעי או בכל מקור תאורה בהיר או מועשר בצבע כחול (כמו פרוז'קטור, תאורת פנים חזקה) כדי לאותת לשעון הביולוגי שלכם שהגיע הזמן להתחיל את היום.
- **בצעו פעילות גופנית קרוב לשעת ההתעוררות בבוקר כדי לאותת לגוף שעכשיו יום וכדי לשפר את איכות השינה.** הימנעו מפעילות בעצימות גבוהה קרוב לשעת השינה וכשאתם חולים.
- **קחו תנומות קצרות במהלך היום ונסו ליצור "בנק" שינה.** אפילו תנומות קצרות (פחות מ-20 דקות) יכולות לשפר ערכות, ביצועים וזיכרון. צריכת קפאין ממש לפני תנומה קצרה יכולה לעזור לשפר ביצועים ולהפחית טשטוש. תנומות ארוכות יותר (מעל 60 דקות) או הארכת זמן השינה יכולות לפצות על אובדן שינה או להכין אתכם לאובדן שינה צפוי במשמרת קשה. הזמן הכי טוב לתנומה קצרה הוא 7-9 שעות לפני שנת הלילה.
- **השתמשו בקפאין בתבונה.** קפאין הוא הסם הממריץ הנפוץ ביותר. הוא יכול לעזור לכם להישאר ערים כשאתם עייפים, אך השפעותיו נשארות למשך שעות ועלולות להפריע ליכולת שלכם להירדם. במצב של פעילות מתמשכת, צריכה של עד 200 מ"ג קפאין כל 6 שעות יכולה לעזור לשמור על ביצועים. צמצמו צריכת קפאין 6 שעות לפני שעת השינה הרצויה. כמו כן, קפאין עשוי להפוך אפקטיבי פחות כשמתמשים בו בתדירות גבוהה, כך שתצטרכו יותר קפאין כדי להשיג את אותו אפקט.