

החוג לסייעוד, תוכנית ההשלמה לתואר ב.א., אוניברסיטת חיפה

שם הקורס: שינה, בריאות ותפקוד

מרצה: פרופ' תמר שוחט

מספר קורס: 290.1754

שנה"ל תשע"ו – סמסטר ב'

ימי א' שעות 14:00-16:00*

שעות קבלה: יום ה' בתאום מראש

דוא"ל: tshochat@univ.haifa.ac.il

רקע

כשליש מזמננו עובר עלינו בשינה ולמרות זאת חשיבות השינה והשלכותיה על הבריאות והתפקוד אינן ברורות גם היום. חקר השינה המודרני החל לפני כ- 60 שנה, אולם עדיין אין תיאוריה אחת שלמה ומקיפה המסבירה את תפקיד השינה, אף על פי שאין עוררין על כך שהשינה היא צורך קיומי. בחלקו הראשון הקורס מציג סקירה היסטורית של חקר השינה המודרני, מתאר את המבנה, הפיזיולוגיה והשינויים בשינה במהלך ההתפתחות ואת הרגולציה של שינה וערות על פי המודל הדו תהליכי. בחלקו השני הקורס עוסק בהפרעות השינה על סוגיהן השונים: נדודי שינה או אינסומניה, יתר שינה או היפרסומניה, התנהגויות בלתי רצויות בשינה או פאראסומניה, ובעיות בתזמון שינה. לאורך כל הקורס יוצגו עדויות לגבי ההשלכות של איכות ומשך השינה על מצבי בריאות ותפקוד שונים, תוך דיון בשאלת תפקיד השינה לאורך החיים.

מטרות הקורס

1. אבני דרך בחקר השינה ותיאוריות על תפקידי השינה
2. הכרת מבנה ופיזיולוגיה של שינה לאורך ההתפתחות ומודל רגולציה של שינה וערות
3. הכרת סוגי הפרעות השינה השונים, כולל דרכי אבחון וטיפול
4. הבנת הקשרים בין איכות, משך והפרעות שינה לבין מצבי בריאות, תפקוד ותחלואה
5. הכרת פרדיגמות מחקריות ומודלים תיאורטיים מתחום השינה בעבר ובהווה

מתכונת ודרישות הקורס

- הקורס יועבר בהרצאות על-פי התוכנית המפורטת בטבלה.
- חומר הקריאה מיועד להכין את התלמידים לנושא הנלמד בכל שיעור ולהעשיר ולהעמיק את הדיון.
- בסיום הקורס יתקיים מבחן על החומר הנלמד בהרצאות ובחומר הקריאה.
- הציון הסופי יקבע על-פי המבחן (80%) והגשת תרגילים (20%). **ציון עובר: 60.**

* בתאריכים האלה השיעור יתקיים בשעה 8-10: 31.3.16, 16.6.16.

רשימת קריאה (ראה בתכנית הקורס את פירוט הפרקים /מאמרים לקריאה לכל שיעור)

ספר (ניתן להוריד דרך אתר הספרייה):

Lavie, P., Pillar, G., & Malhotra, A. (2002). *Sleep disorders: Diagnosis and treatment. A handbook for clinicians*. London, England: Martin Dunitz.

מאמרים /פרקים:

1. McKenna, J. J., & McDade, T. (2005). Why babies should never sleep alone: A review of the co-sleeping controversy in relation to SIDS, bedsharing and breast feeding. *Paediatric Respiratory Reviews*, 6(2), 134-152.
2. Tzischinsky, O. & Shochat, T. (2011) Eveningness, sleep patterns, daytime functioning, and quality of life in Israeli adolescents. *Chronobiology International* 28(4):338–343.
3. Grandner, Martin, Patel, Jackson, Gehrman, Pien, Perlis, Xie, Sha, Weaver, & Gooneratne. (2012). Age and sleep disturbances among American men and women: data from the U.S. Behavioral Risk Factor Surveillance System. *Sleep*, 35(3):395-406.
4. Shochat, T. Impact of lifestyle and technology developments on sleep. *Nature and Science of Sleep* 4:19-31.
5. שוחט, ת. (2010). הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי באינסומניה. כתב עת ישראלי לרפואת שינה. מדיקל מדיה, מס' 2, עמודים 20-26.
6. Smith, MR & Eastman, CI. (2012). Shift work: health, performance and safety problems, traditional countermeasures, and innovative management strategies to reduce circadian misalignment. *Nature and Science of Sleep*, 4:111 – 132.

תוכנית הקורס (נתון לשינויים ע"פ ההתקדמות בכיתה)

חומר קריאה ומטלות	תאריך	נושא ההרצאה
פרק 1	3.3.16	1. מבוא לחקר השינה – אבני דרך בחקר השינה המודרני, תיאוריות בעבר ובהווה על תפקידי השינה
ראו קישורית ומטלה ב-Moodle (להגיש מטלה עד 16.3!)	10.3.16	2. שיעור מתוקשב: תפקידי השינה: – צפייה בהרצאת TED של Russell Foster – Why do we sleep?
מטלה ב-MOODLE על פי פרק 1 (להגיש מטלה עד 23.3!)	31.3.16	3. שיעור מתוקשב: מבנה ופיזיולוגיה של שינה באדם – רישומים אלקטרופיזיולוגיים ושלבי שינה, מנגנונים מוחיים ותפקודי מערכות גוף בשינה
מאמרים 1,2	7.4.16	4. אונטוגנזה של שינה – שינויים בשינה לאורך החיים עפ"י חשיבות פונקציונאלית לשלבי התפתחות שונים ועפ"י תרבות
פרק 2 עמ' 17-21	14.4.16	5. כרונו ביולוגיה ומקצבים סירקאדים – מקצבים יממתיים פיזיולוגיים והתנהגותיים הקשורים למקצב שינה-ערות, השפעות השעון הביולוגי וחילופי האור והחושך, המודל הדו-תהליכי של שינה וערות
מאמר מס' 4	21.4.16	6. שינה בעולם מודרני – קשרים בין התנהגויות הקשורות לאורח חיים (lifestyle) והתפתחויות טכנולוגיות לדפוסי והרגלי שינה
פרק 3	5.5.16	7. ישנוניות יתר יומית - הגדרות, שכיחויות, השלכות, שיטות מדידה ומחקרים בחסך שינה
פרקים 4, 5	19.5.16	8. הפרעות היפרסומניה (יתר שינה) – הפרעות נשימה בשינה, תנועות רגליים מחזוריות בשינה, נרקולפסיה, היפרסומניה אידיופאטית – הגדרות, שכיחויות, גורמים, השלכות, אבחון וטיפול
פרק 8 מאמר מס' 5	26.5.16	9. אינסומניה (נדודי שינה) – הגדרות, שכיחות, גורמים, השלכות, אבחון ושיטות טיפול
מאמר מס' 6	2.6.16	10. הפרעות בתזמון שינה – תסמונת פאזת השינה המאוחרת, תסמונת פאזת השינה המוקדמת, עבודת משמרות, jet-lag
פרק 9	9.6.16	11. פאראסומניה והפרעות שינה בילדים
	16.6.16	12. סיכום: חידושים בפריגמות חקירה ובמודלים תיאורטיים על תפקידי השינה והקשר לבריאות ותפקוד