

סילבוס לקורס: מודלים חדשים בהבנת השינה והפרעותיה

פרופ' תמר שוחט

מספר קורס: 290.4030

שנה"ל תשע"ו, סמסטר א',

ימי ד', 14:00-16:00

שעות קבלה: יום ד' בתאום מראש

כתובת דוא"ל: tshochat@univ.haifa.ac.il

רקע ומטרות הקורס:

רפואת השינה הינה דיסציפלינה חדשה יחסית, שהתפתחה בצעדים גדולים החל משנת 1953, עם גילוי שנת תנועות העיניים המרצדות (REM) ברישומים פוליסומנוגרפיים ליליים. בעקבות תגלית זו, זוהה מבנה השינה התקין וכן זוהו מספר הפרעות בשינה, אשר קובצו ותוארו בהתאם למקורן האטיולוגי ולתסמיניהן במאגד הבינלאומי להפרעות בשינה – International Classification of Sleep Disorders – ICSID. בהתאם לכך, סווגו הפרעות השינה לשלוש קטגוריות עיקריות: הפרעות של יתר שינה וישנוניות יתר, הפרעות של חוסר שינה, ופראאסומניות. על פי חלוקה זו מאובחנים ומטופלים כיום הפרעות שינה ברחבי העולם. אולם בשנים האחרונות עדויות מחקריות שונות החלו לערער מספר תפיסות יסוד, הן בנוגע להיבטים תיאורטיים העוסקים בהתפתחותן של הפרעות השינה ובהשלכותיהן על הבריאות והתפקוד והן בנוגע להיבטים קליניים של אבחון וטיפול. האם לשנת REM תפקיד חשוב בלמידה ובקידוד תהליכי זיכרון? האם נדודי שינה מהווים סימפטום או גורם סיכון לתחלואה? האם ישנוניות יתר יומית נובעת מהפרעות נשימה בשינה? האם השכבת תינוקות במיטת הוריהם מגבירה את הסיכון לתסמונת מוות בעריסה? לשאלות אלה ואחרות נתייחס במהלך הקורס. בקורס זה נכיר את המודלים הקיימים להבנת הפרעות השינה, וכן נלמד כיצד ראיות חדשות מעמידות סימני שאלה מול המודלים ושיטות האבחון והטיפול המקובלים כיום. מטרת הקורס הן לפתח כלי חשיבה להסתכלות ביקורתית על מודלים תיאורטיים מקובלים, להעמיק את הידע וההבנה לגבי הקשרים בין שינה, בריאות ותפקוד ולהציע שינויים בדרכי החשיבה והעשייה בקליניקה בהתמודדות עם הפרעות בשינה, על פי העיקרון של עשייה נתמכת ראיות (evidence based practice - EBP).

מהלך הקורס:

1. השיעורים הראשונים יוקדשו לסקירה קצרה של הפרעות השינה עפ"י סיווגן לשלוש קבוצות מקובלות.
2. בחלק השני יוצגו מספר מחקרים הפותחים מחדש את הדיון בסוגיות הקשורות לאופן ההתייחסות להפרעות בשינה, ויתקיים דיון כיתתי מעמיק בסוגיות אלה.

3. בחלק השלישי, כל תלמיד/ה י/תבחר מאמר אחד (להלן: מאמר עיקרי) מהספרות המדעית העוסק בשינוי הפרדיגמה בהתייחסות לשינה או הפרעת שינה, מתוך רשימת מאמרים שתינתן ע"י המרצה, או מתוך חיפוש עצמאי בספרות ובאישור המרצה. התלמיד/ה י/תציג את המאמר בכיתה תוך תאור הסוגיה השנויה במחלוקת והעדויות שאינן עולות בקנה אחד עם המודל המקובל. הוא/היא י/תציע מודל חלופי לזה הקיים ומחקרי המשך לאישוש המודל החלופי. כמו כן י/תתייחס לאופן שבו שינוי בפרדיגמת החשיבה עשוי להשפיע על אופן האבחון ו/או הטיפול בהפרעת השינה. התלמיד/ה י/תחזק את טיעוניה/יה לגבי המאמר העיקרי בעזרת 1-3 מאמרים נוספים, התומכים אף הם במודל החדש. הוראות מפורטות עם רשימת מאמרים לבחירה יינתנו בכיתה.

דרישות הקורס:

1. הצגת רפרט בכיתה - 20%

2. הגשת נושא הרפרט שינתן בכיתה כעבודה מסכמת - 80%

רשימת קריאה חובה (בנוסף לחומר קריאה הדרוש לעבודה המסכמת):

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. Haimov I, Shatil E. (2013). Cognitive training improves sleep quality and cognitive function among older adults with insomnia. *PLoS One*, 8(4):e61390.
3. Vgontzas AN, Fernandez-Mendoza J, Liao D, Bixler EO. (2013). Insomnia with objective short sleep duration: the most biologically severe phenotype of the disorder. *Sleep Medicine Reviews*, 17(4):241-54.