

סילבוס לקורס: סוגיות בחקר השינה

פרופ' תמר שוחט

מספר קורס: 290.4030

שנה"ל תשפ"א, סמסטר א'

יום ד' 12: 15-13: 45

שעות קבלה: יום ד' בתאום מראש, בניין הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות חדר 316 או בזום

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 – ICSD. בהתאם לכך, סווגו הפרעות השינה לשלוש קטגוריות עיקריות: הפרעות של יתר שינה וישנוניות יתר, הפרעות של חוסר שינה ושיבושים בתזמון השינה, ופאראסומניות. מודלים תיאורטיים שונים פותחו על מנת להסביר את הרגולציה של השינה באמצעות השעון הביולוגי ועיקרון ההומאוסטזה של שינה, את הבסיס להתפתחותן של הפרעות בשינה, ואת תרומתה של השינה להתפתחות, בריאות ותפקוד.

בשנים האחרונות המחקר בתחום זה מתפתח בצעדים גדולים כולל הבנת המנגנונים המולקולריים והמוחיים העומדים בבסיס תהליכי השינה והפונקציות התפקודיות שהשינה תורמת להן. בד בבד, מתעדכנות פרקטיקות קליניות הקשורות לאופן האבחון והטיפול בהפרעות שינה, לרבות שיבושים במשך ובתזמון השינה. שאלות שעומדות על הפרק כוללות: מהו תפקיד השינה בתהליכים של למידה, זיכרון ורגש? מה משותף לעובדי משמרות ולטיפוסי לילה, וכיצד זה קשור בעלייה בסיכון לתסמונת מטבולית ולתחלואה קרדיווסקולרית? כיצד חשיפה לאור מלאכותי בשעות הערב משפיעה על שינה ותחלואה? האם תזונה ופעילות גופנית יכולים לשפר בעיות שינה ואם כן מהו המנגנון? כיצד שינויים במבנה השינה בזקנים קשורים לעלייה בסיכון למחלת האלצהיימר? לשאלות אלה ואחרות נתייחס במהלך הקורס.

מטרות הקורס הן להעמיק את הידע וההבנה לגבי הקשרים בין שינה, התפתחות, בריאות ותפקוד, להכיר את המודלים התיאורטיים המקובלים להבנת תפקידי השינה במצב התקין והגורמים העומדים בבסיסן של הפרעות השינה, ללמוד כיצד ראיות חדשות מעמידות סימני שאלה מול גופי הידע הקיימים, ולפתח חשיבה ביקורתית בכל הנוגע להתייחסות המעשית להפרעות בשינה בקליניקה ובקהילה.

מהלך הקורס:

1. סקירת מודלים תיאורטיים על תפקידי השינה ועל הפרעות השינה עפ"י סיווגן לשלוש קבוצות מקובלות.
2. דיון כתתי על מאמרים פורצי דרך בסוגיות בתחום חקר השינה. בכל שבוע יינתנו מאמרים לקריאה בבית.
3. הצגת עבודות של סטודנטים שיתבצעו בזוגות או שלשות. המרצה תציג בתחילת הקורס נושא רחב מתחום חקר השינה, וכל קבוצה תבצע סקירת ספרות מקיפה בהיבט ממוקד מתוך נושא זה. הוראות מפורטות בנוגע לבחירת נושא חקירה, חיפוש ספרות מדעית בנושא וכתובת סקירת ספרות מקיפה יינתנו בכיתה.

דרישות והערכה:

1. חובת השתתפות של 80% בשיעורים. הנוכחות בהרצאות ובמפגשים הקבוצתיים בזום מחייבת פתיחת מצלמות. סטודנטים שאינם יכולים לפתוח מצלמה מתבקשים להודיע על כך מראש למרצה.
2. השתתפות פעילה בדיונים הכיתתיים, הכנת שיעורי בית (קריאת מאמרים בבית לקראת הדיון בכיתה), והצגת רפרט בכיתה - 20% מהציון הסופי.
3. הגשת עבודה מסכמת – 80% מהציון הסופי (הנחיות מפורטות יינתנו בכיתה ויועלו למודל).

רשימת קריאה חובה (בנוסף לקריאה הדרוש לעבודה המסכמת):*

1. Chellappa SL, Vujovic N, Williams JS, Scheer FAJL. Impact of Circadian Disruption on Cardiovascular Function and Disease. Trends Endocrinol Metab. 2019 Oct;30(10):767-779. Chellappa SL, Morris CJ, Scheer FAJL. Effects of circadian misalignment on cognition in chronic shift workers. Sci Rep. 2019 Jan 24;9(1):699.
2. Chellappa SL, Morris CJ, Scheer FAJL. Circadian misalignment increases mood vulnerability in simulated shift work. Sci Rep. 2020 Oct 29;10(1):18614.
3. Ehgoetz Martens KA, Matar E, Shine JM, Phillips JR, Georgiades MJ, Grunstein RR, Halliday GM, Lewis SJG. The Neural Signature of Impaired Dual-Tasking in Idiopathic Rapid Eye Movement Sleep Behavior Disorder Patients. Mov Disord. 2020 Jun 11. doi: 10.1002/mds.28114.
4. Glazer Baron, K, & Reid, K.J. (2014). Circadian misalignment and health. *International Review of Psychiatry*, 26:2, 139-154. DOI: 10.3109/09540261.2014.911149
5. Scullin MK, Gao C, Fillmore P, Roberts RL, Pruett N, Bliwise DL. Rapid eye movement sleep mediates age-related decline in prospective memory consolidation. Sleep. 2019 Jun 11;42(6):zsz055.
6. Wilkinson MJ, Manoogian ENC, Zadourian A, Lo H, Fakhouri S, Shoghi A, Wang X, Fleischer JG, Navlakha S, Panda S, Taub PR. Ten-Hour Time-Restricted Eating Reduces Weight, Blood Pressure, and Atherogenic Lipids in Patients with Metabolic Syndrome. Cell Metab. 2020 Jan 7;31(1):92-104.e5. doi: 10.1016/j.cmet.2019.11.004 .

* ייתכנו שינויים במהלך הקורס במאמרים לקריאה.

לתשומת ליבכם!

גניבה ספרותית (פלגיאט) היא שימוש לא נכון במילים של מישהו אחר, או גניבה של מילים, מחשבות, רעיונות וביטויים של האחר והצגתם כשלך ללא מתן קרדיט למקור. היא כוללת העתקה מאתרי אינטרנט, קניית עבודות, העתקה מחבר, שכירת שירותיו של מישהו אחר לכתובת עבודותיך. פלגיאט נחשבת כעבירה פלילית. היא מטופלת במסגרת ועדת המשמעת וכוללת עונשים חמורים, עד כדי הפסקת לימודים. בקורס זה, במקרה ויש לכם ספק לגבי פלגיאט, פנו למרצה במקרים בהם יתגלה פלגיאט, תהיה ענישה חמורה.

סטודנט/ית יקר/ה,
אם יש לך לקות למידה או מוגבלות/בעיה רפואית שעשויה להשפיע על לימודיך, ושבגינה את/ה זקוק/ה להתאמות אנא פנה/י לדיקנאט הסטודנטים למדור נגישות ולקויות למידה:
דוא"ל: LDA@univ.haifa.ac.il טל: 04-8249265

לאבחון והתאמות בגין לקות למידה ו/או הפרעת קשב יש לפנות ליה"ל:
דוא"ל: mhait@univ.haifa.ac.il טל: 04-8249022
אם יש ברשותך מכתב התאמות מהאוניברסיטה ואת/ה זקוק/ה להנגשה בקורס, אנא פנה/י אל המנחה בשעות הקבלה או בהודעת דוא"ל בסמוך לתחילת הקורס.