

סילבוס לקורס: מודלים חדשים בהבנת השינה והפרעותיה

פרופ' תמר שוחט

מספר קורס: 290.4839

שנה"ל תשע"ז, סמסטר ב'

ימי ב' לסירוגין, 08:30-11:45

שעות קבלה: יום ב' 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 – ICSD. בהתאם לכך, סווגו הפרעות השינה לשלוש קטגוריות עיקריות: הפרעות של יתר שינה וישנוניות יתר, הפרעות של חוסר שינה, ופראסומניות. 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 בתפקידי השינה במצב התקין ובהתפתחותן של הפרעות השינה והשלכותיהן על הבריאות והתפקוד, והן בנוגע להיבטים קליניים של אבחון וטיפול. מהו תפקיד השינה בתהליכים של למידה וקידוד 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 תפקידי השינה במצב התקין והפרעות השינה, וכן נלמד כיצד ראיות חדשות מעמידות סימני שאלה מול המודלים התיאורטיים 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.

מהלך הקורס:

1. השיעורים הראשונים יוקדשו לסקירת מודלים תיאורטיים בתחום תפקידי השינה והפרעות השינה עפ"י סיווגן לשלוש קבוצות מקובלות.
2. בחלק השני יוצגו מספר מחקרים הפותחים מחדש את הדיון בסוגיות הקשורות לאופן ההתייחסות לשינה תקינה והפרעות בשינה, ויתקיים דיון כיתתי מעמיק בסוגיות אלה.
3. בחלק השלישי, תלמידים (בודדים או בזוגות) יבחרו מאמר אחד (להלן: מאמר עיקרי) מהספרות המדעית העוסק בשינוי הפרדיגמה בהתייחסות לשינה או הפרעת שינה, מתוך רשימת מאמרים שתיתן ע"י המרצה, או מתוך חיפוש עצמאי בספרות ובאישור המרצה. התלמידים יציגו את המאמר בכיתה תוך תאור הסוגיה השנויה במחלוקת והעדויות שאינן עולות בקנה אחד עם המודל המקובל. הם יציע מודל חלופי לזה הקיים ומחקרי המשך לאישוש המודל החלופי. כמו כן יתייחסו לאופן שבו שינוי בפרדיגמת החשיבה עשוי להשפיע על אופן ההתייחסות לתפקידי השינה ועל האבחון ו/או

הטיפול בהפרעת השינה. התלמידים יחזקו את טיעוניהם לגבי המאמר העיקרי בעזרת 1-3 מאמרים נוספים, התומכים במודל החדש. הוראות מפורטות עם רשימת מאמרים לבחירה יינתנו בכיתה.

דרישות הקורס:

1. השתתפות פעילה בדיונים הכתתיים והכנת שיעורי בית (קריאת מאמר בבית לקראת הדיון בו בכיתה) – 15%
2. הצגת רפרט בכיתה - 15%
3. הגשת נושא הרפרט שינתן בכיתה כעבודה מסכמת – 70%

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

1. Haimov I, Shatil E. (2013). Cognitive training improves sleep quality and cognitive function among older adults with insomnia. *PLoS One*, 8(4):e61390.
2. Kantermann T1, Juda M, Merrow M, Roenneberg T. (2007). The human circadian clock's seasonal adjustment is disrupted by daylight saving time. *Current Biology*, 2007 Nov 20;17(22):1996-2000.
3. Matricciani LA, Olds TS, Blunden S, Rigney G, Williams MT. (2012). Never enough sleep: a brief history of sleep recommendations for children. *Pediatrics*, 129(3):548-56.
4. 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.
5. 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.