

### סילבוס לקורס: מודלים חדשים בהבנת השינה והפרעותיה

פרופ' תמר שוחט

מספר קורס: 290.4839

שנה"ל תשע"ח, סמסטר ב'

יום ב' 14:00-18:00

שעות קבלה: בתאום מראש

כתובת דוא"ל: [tshochat@univ.haifa.ac.il](mailto: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, ופאראסומניות. כמו כן מודלים תיאורטיים שונים פותחו בדבר חשיבות השינה ותרומתה לבריאות ולתפקוד האדם.

אולם בשנים האחרונות עדויות מחקריות שונות החלו לערער מספר תפיסות יסוד, הן בנוגע להיבטים תיאורטיים העוסקים בתפקידי השינה במצב התקין, והן בנוגע לגורמים להתפתחותן של הפרעות השינה ולהיבטים 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.

מטרות הקורס הן להעמיק את הידע וההבנה לגבי הקשרים בין שינה, 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 הקוראים תיגר על מודלים מקובלים בתחום חקר השינה. בכל שבוע ינתן מאמר לקריאה בבית.
3. דיון מעמיק בנושא התאוריה המדעית.
4. הצגת עבודות של סטודנטים שיתבצעו בזוגות או שלשות בנושא מתחום חקר השינה. כל קבוצה תבחר מאמר אחד (להלן: "מאמר עיקרי") מהספרות המדעית שהוא מאמר מכונן העוסק בשינוי התפיסה או הפרדיגמה בהתייחסות לשינה או הפרעת שינה, מתוך רשימת מאמרים שתינתן ע"י המרצה, או חיפוש עצמאי בספרות ובאישור המרצה. סטודנטים יציגו את המאמר העיקרי בכיתה תוך תיאור הסוגיה השנויה במחלוקת והעדויות שאינן עולות בקנה אחד עם המודל המקובל. סטודנטים יבחרו עוד שני מאמרים המתייחסים לנושא המאמר העיקרי מזוויות שונות. הוראות מפורטות עם רשימת מאמרים לבחירה יינתנו בכיתה.

**דרישות הקורס:**

1. השתתפות פעילה בדיונים הכיתתיים 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% (הנחיות מפורטות יינתנו בכיתה ויועלו למודל).

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.

\*ייתכנו שינויים במהלך הקורס במאמרים לקריאה.