

סילבוס: שינה חלומות והתמודדות עם מצבי לחץ

מרצה: ד"ר קרן אור-חן, ראש המרכז לפסיכולוגיה חיונית של אוניברסיטת חיפה

המדע והקסם של השינה והחלום: הקשר בין הגוף לנפש לא עוצר כשאנחנו עוצמים עיניים. הצטרפו אלינו לחקירה מעמיקה של התופעה הכי מסתורית בחיינו. בקורס נשיב על שאלות בוערות: מדוע אנחנו חולמים ומה החלומות מנסים לומר לנו? איך משפיע הלחץ היומיומי על איכות הלילה שלנו, ומה ניתן לעשות כדי ליצור שינה רציפה ומחדשת? ממיפוי פסיכולוגי של טיפוס שינה ועד לטכניקות יישומיות לשיפור המנוחה – נלמד להפוך את הלילה למקור של עוצמה, תובנה ובריאות.

נושאי הקורס – משך כל נושא: שני מפגשים

מפגש 1+2:

מהו הקשר בין הגוף והנפש?

מחקרים קבעו שיש לפחות שלוש מוטיבציות שמונעות על ידי הקשר בין הגוף והנפש: אוכל, סקס ושינה. מהם התהליכים הגופניים המבטאים מצבים רגשיים? ואיך משפיעים תהליכים גופניים על הרגש האנושי?

מפגש 3+4:

מהו לחץ נפשי?

היכרות עם סוגי הלחץ הנפשי הסימנים והתסמינים, מקורותיו והתגובות ללחצים בחיי היום יום לחץ ומחלה- לחץ נפשי ידוע בהשפעתו השלילית על בריאות הגוף, ויכול בין היתר להביא להתפרצות של מחלות אוטואימוניות. מדובר במחלות כרוניות אשר מוחמרות בזמני לחץ, ועל פי מחקרים שונים תהליכים פיזיולוגיים ופתולוגיים הקשורים לסטרס מובילים להחמרת המחלות האלה התמודדות עם מצבי לחץ – מהגנה להתמודדות – מתן כלים

מפגש 4+6:

מדוע בעיות שינה מבטאות מצבי לחץ?

נדודי שינה הם ביטוי למצבי לחץ. מהם החרדות שמביאים לקושי וחסך בשינה? מהם סוגי הפרעות השינה? ומדוע התמקדות בדפוסי עבודה פוגעים באיכות השינה?

מפגש 7-8:

איך מגדירים תהליכי שינה?

מהו מעגל השינה? מהן התופעות המגדירות כל שלב בשינה? מהם ההבדלים בין שינה קלה, שינה עמוקה, דיבור מתוך שינה, הליכה בתוך שינה ושינה בעיניים פקוחות? ומהו שלב שנת ה-REM?

מפגש 9-10:

טיפים לשינה טובה יותר

הגדרת טיפוס שינה והבנת תהליכים שונים מקדמים את איכות השינה שלנו. איך הקשר בין הגוף והנפש משפיע על השינה? האם תזונה נכונה משפיעה על איכות השינה? מה השפעתה של פעילות גופנית על השינה? איך גורמים מסיחים, כגון טלוויזיה, קריאה ומוסיקה, קובעים את איכות השינה? ומהם ההבדלים בין שנת יום ושנת לילה?

חלומות: ההיבט הפסיכולוגי של השינה - איך לזכור ואיך לפרש חלומות?

מהו תפקידו של החלום בתהליך השינה? מהם ההיבטים הפילוסופיים, הרגשיים, הפסיכולוגיים והחברתיים שבאים לידי ביטוי בתופעת החלומות?
מהם ההקשרים החברתיים, התרבותיים והסביבתיים בזיכרון ופירוש חלומות? מי זוכר יותר טוב חלומות? מהם משמעותם של חלומות חוזרים? האם חלומות יכולים להתגשם? ואיך אפשר להגדיר אינטרפרטציה חברתית לפירוש חלומות?