



בדגש על בריאות הנפש ובריאות שינה
איך אפשר ללמוד, כשהמוח שרוי במצב חירום תמידי?

* מגמת העתיד, על קצה המזלג

בריאות הנפש הפכה לדאגה בריאותית עליונה ברחבי העולם כאשר סימפטומים של מצוקה נפשית נפוצים כעת יותר מאשר לפני מגפת הקורונה. בעולם של פוסט-קורונה ובמציאות של מלחמה שעדיין מתנהלת בעצימות משתנה, הדור הצעיר לא רק שלא ישן מספיק, הוא מותש רגשית ופיזית. הקורונה הרגילה את הילדים לחרדה קיומית, בידוד חברתי, וחוסר ודאות מתמשך. המלחמה הוסיפה שכבה נוספת של לחץ, חוסר ביטחון ומתח תמידי. שילוב הרעש התמידי של חדשות, אזעקות, חרדה קיומית ודאגות של מבוגרים שהפכו לחלק מחייהם – פוגע ישירות בשינה.

הילדים העייפים של היום הם הרופאים, המהנדסים והפוליטיקאים המובילים של המחר - אם נמשיך להתעלם מהשפעת העייפות והחרדה על דור העתיד, בעוד עשור נפגוש רופאים שמטפלים בחולים עם מוח מותש, מהנדסים שמתכננים מבנים כשהם רק חצי מרוכזים, ופוליטיקאים שמקבלים החלטות הוות גורל כשהם סובלים מחוסר שינה כרוני.

*בריאות שינה (Sleep health) היא מושג המתאר את איכות השינה והשפעתה על הרווחה הפיזית והנפשית של האדם, ובכלל בחייו. המונח מתייחס למגוון היבטים הקשורים בשינה, וביניהם כמות השינה, איכותה, סדירות זמני השינה והתנהגויות השינה.

ומה בחינוך?
מהם תפקידי המערכת ובית הספר בהתמודדות עם בעיית חוסר השינה אילו שינויים ותמורות יחולו במערכת כדי להתמודד ולהכיל את המגמה?

! מידע נוסף על המגמה

Sleep disorders (video)

פרוטוקול היגיינת שינה

הרגלי שינה נקיה

הפרעות שינה במחקרים | טיפולים, ממצאים והשלכות בריאותיות

