

טיפול באינסומניה וחרדה עם אקופונקטורה

שון גודמן



מטרת ההרצאה

- מטרת ההרצאה היא להציג את הפוטנציאל של דיקור על פי האקופונקטורה של מאסטר דונג בשילוב עם אוריקולותרפיה (דיקור אוזן) בטיפול בחרדה ובאינסומניה.
- חשוב להדגיש שטיפולים אלה אינם מהווים תחליף לטיפול רפואי או פסיכולוגי קונבנציונלי, אלא יכולים לשמש כגישה משלימה, בטוחה ואפקטיבית, כחלק ממערך טיפולי כולל.



Tung Chin-Chang 1916-1975

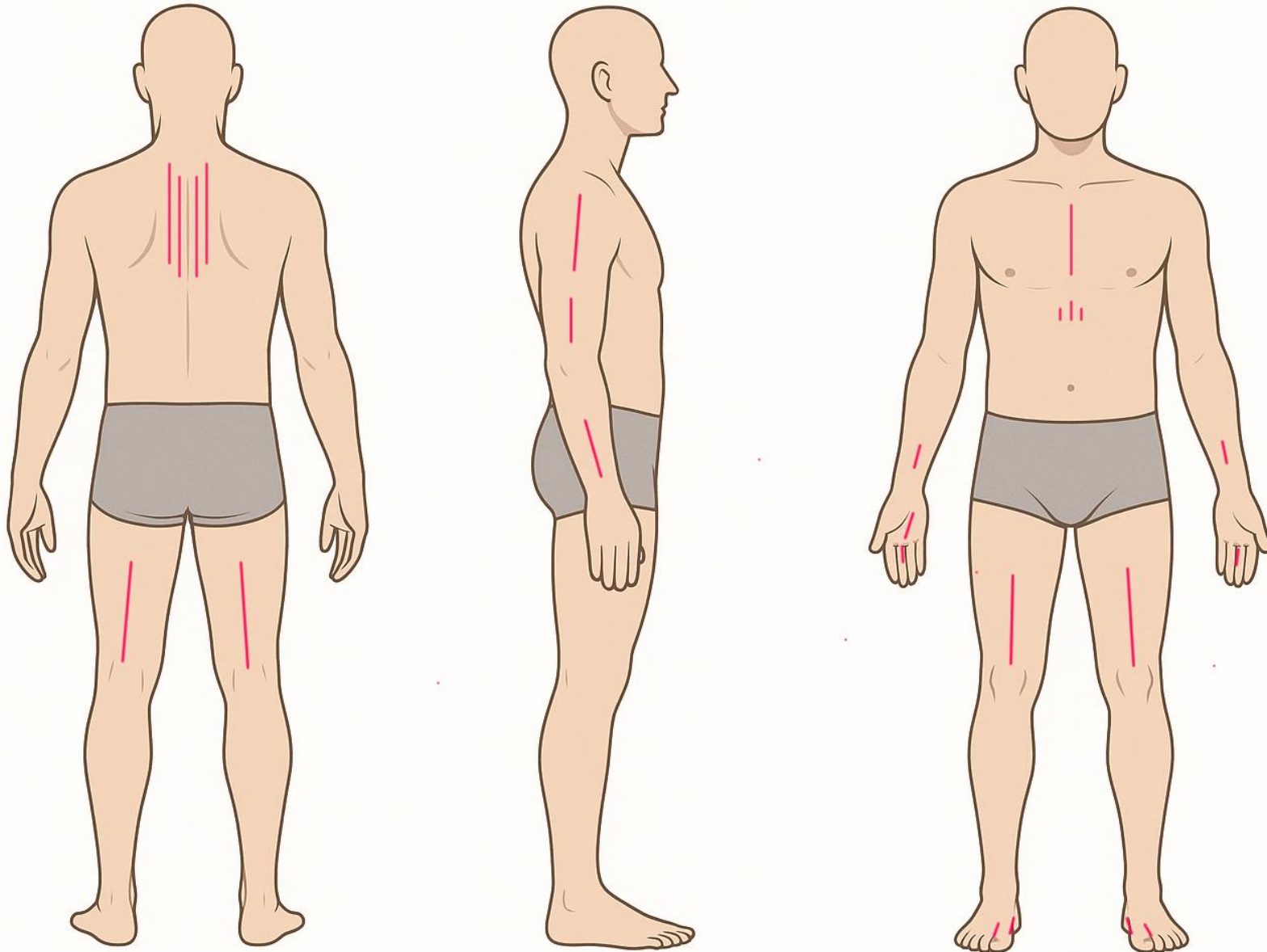
- נולד בסין ב- 1916 במחוז Shandong.
- כאשר הקומוניזם עלה לשלטון בסין ב- 1949 הוא היגר לטאיוואן עם הצבא של צ'אנג קאי שק על מנת לבנות את חייו מחדש.
- נחשב לאחד האקופונקטוריסטים החשובים ביותר בעידן המודרני.
- השיג תוצאות טובות עם מעט מחטים.
- טיפל בהצלחה במצבים קשים.
- הוא השתמש ב- 740 נקודות אקסטרה.
- הנקודות שלו נחשבו "קסומות" בגלל שהן השיגו תוצאות מהירות שהחזיקו לזמן רב.
- מאז שהוא התחיל ללמד השיטה שלו מתפשטת בכל העולם.



הערוצים באקופונקטורה של מאסטר דונג

- שיטתו של מאסטר דונג שונה לחלוטין מהאקופונקטורה הקלאסית של 14 הערוצים.
- לאקופונקטורה המשפחתית של למאסטר דונג יש מערכת ערוצים ייחודית משלה המבוססת על חמישה ערוצים הקשורים עם 5 אברי ה-Zang.
- הערוצים אינם רציפים, אלא מורכבים ממקטעים המפוזרים לאורך ארבע הגפיים, גזע הגוף והראש.

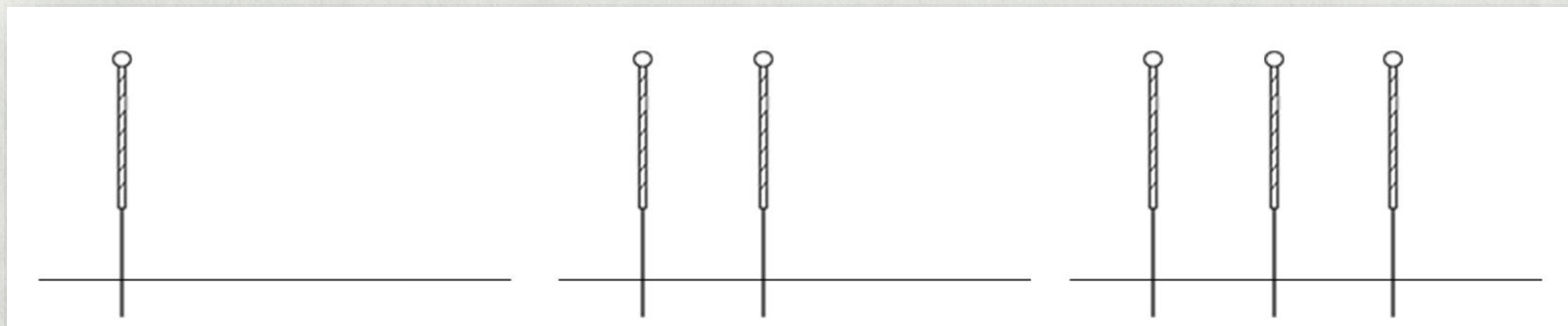
הערוצים באקופונקטורה של מאסטר דונג



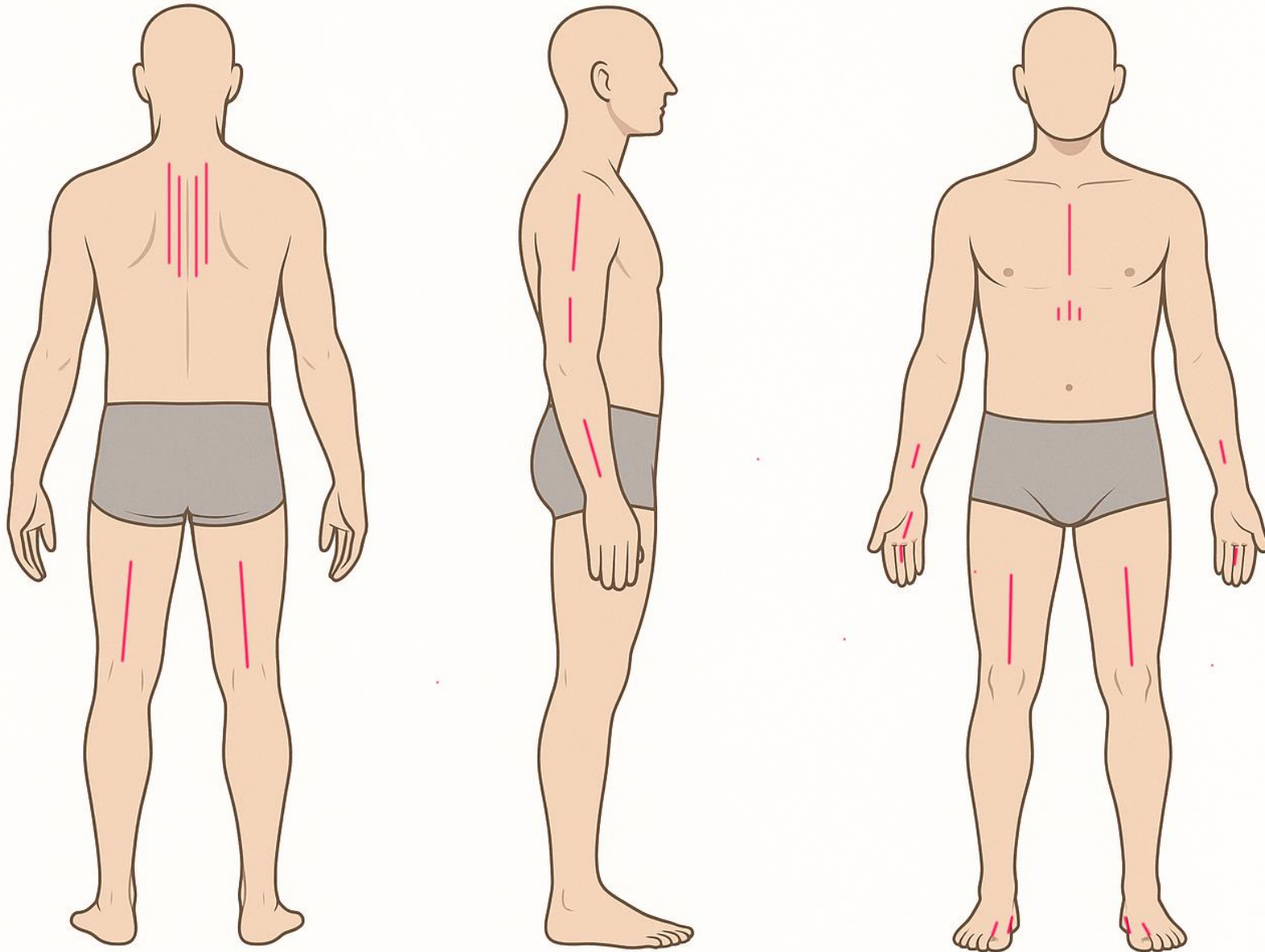


Dao Ma Zhen Fa [倒馬針法]

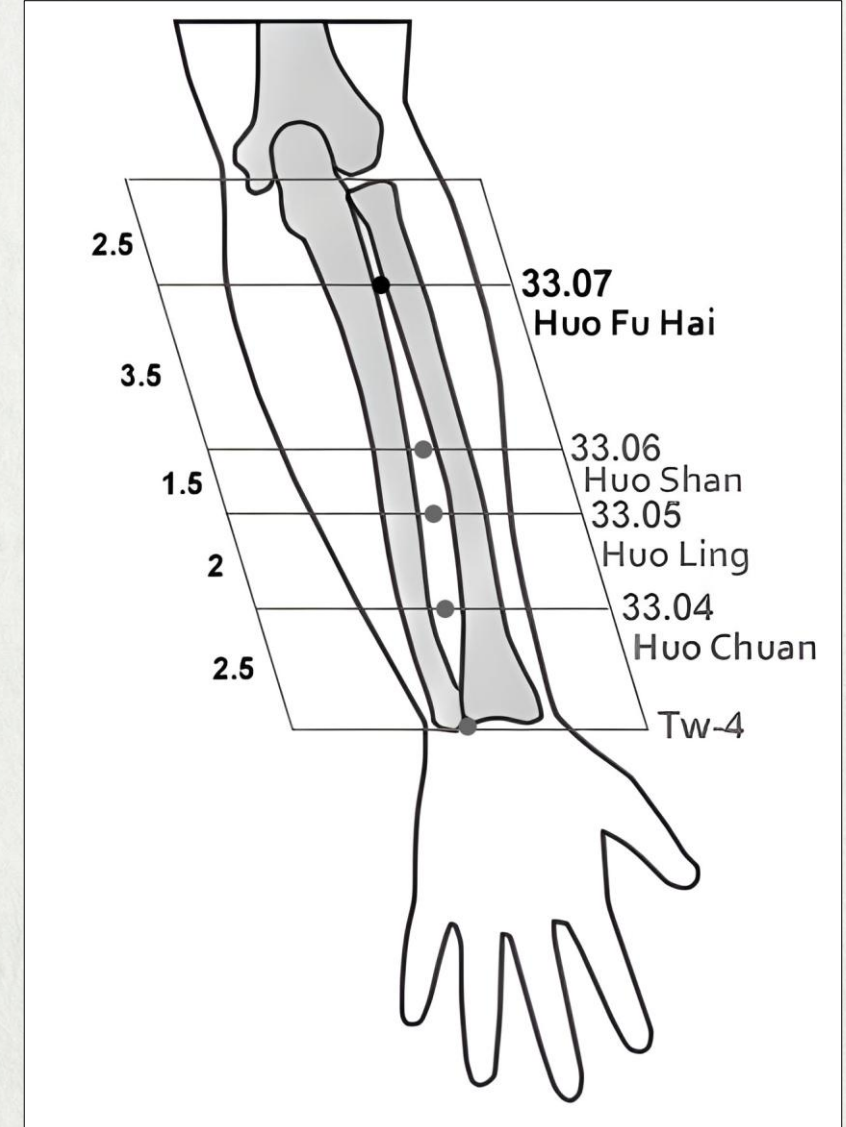
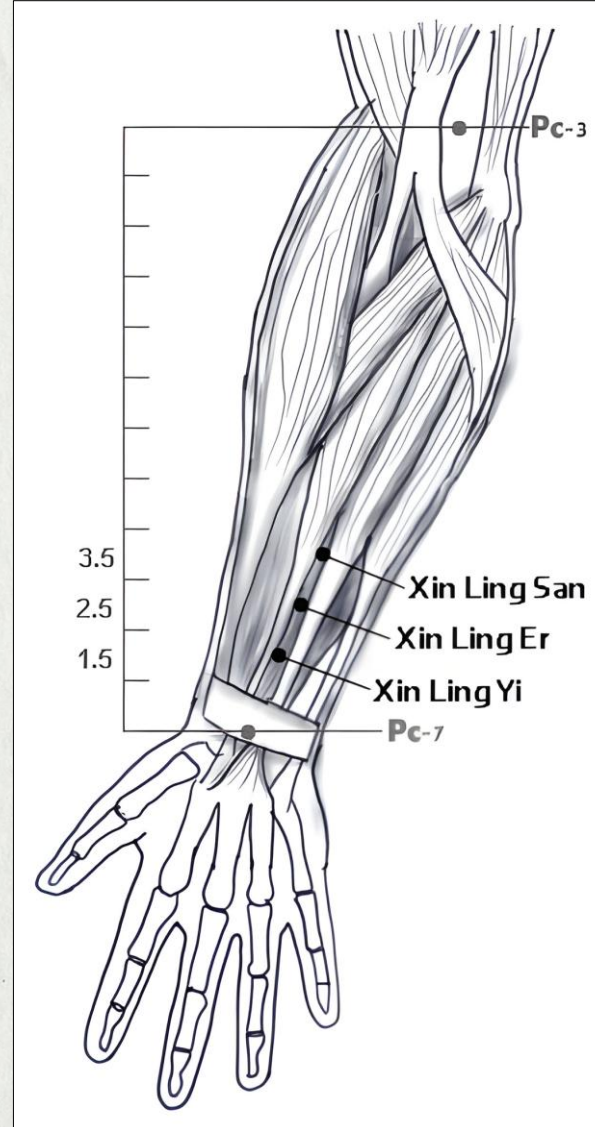
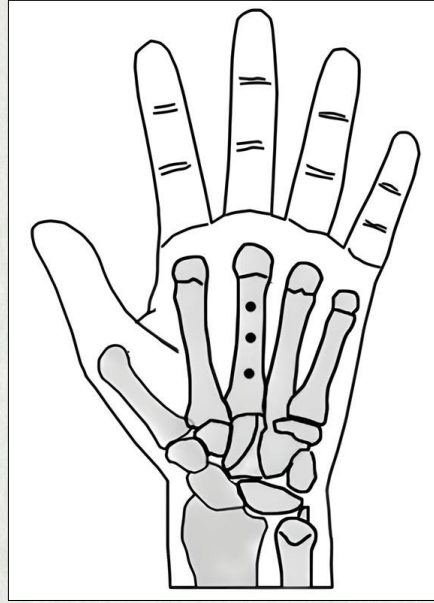
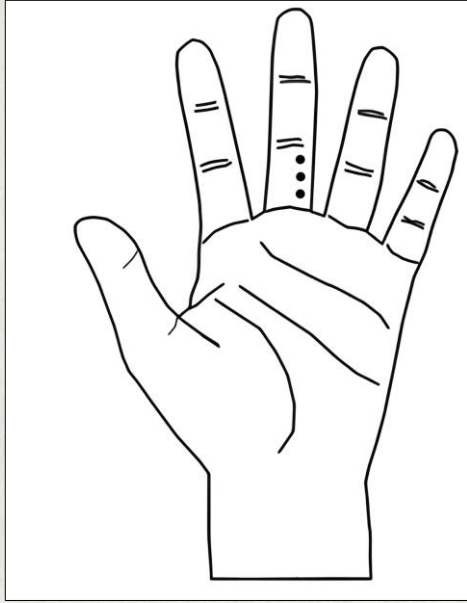
- טכניקת דיקור מיוחדת של מאסטר דונג.
- בטכניקה זו, מוחדרות בין 2 ל-6 מחטים לאורך אותו קו.
- הנקודות של מאסטר דונג מאורגנות בקבוצות "דאו מה" (Dao Ma).
- כל קבוצה למעשה יוצרת ערוץ.



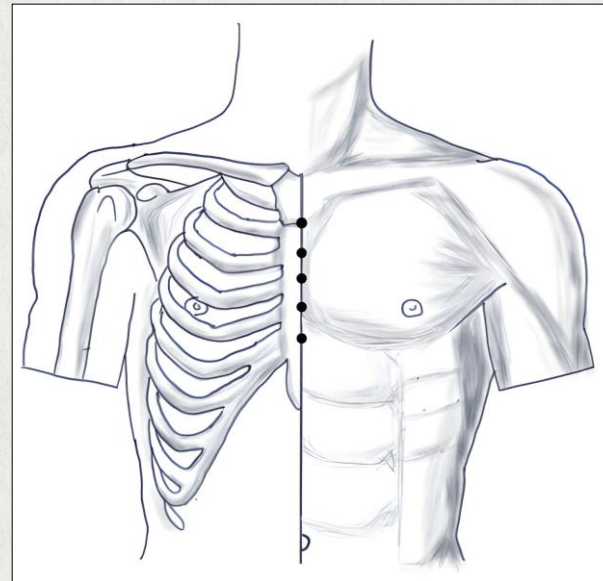
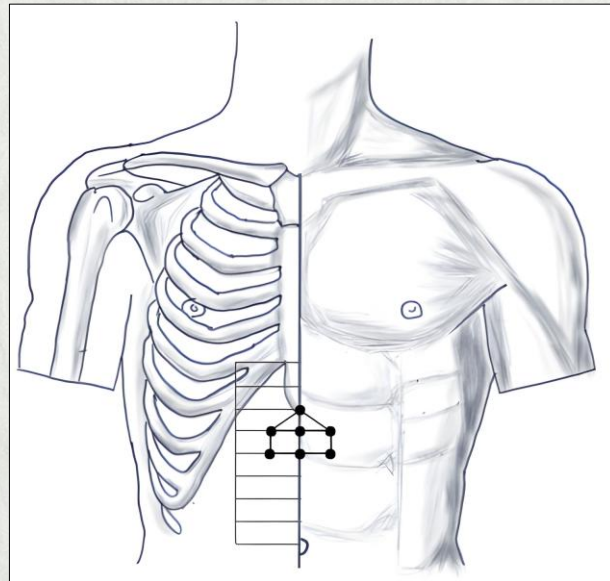
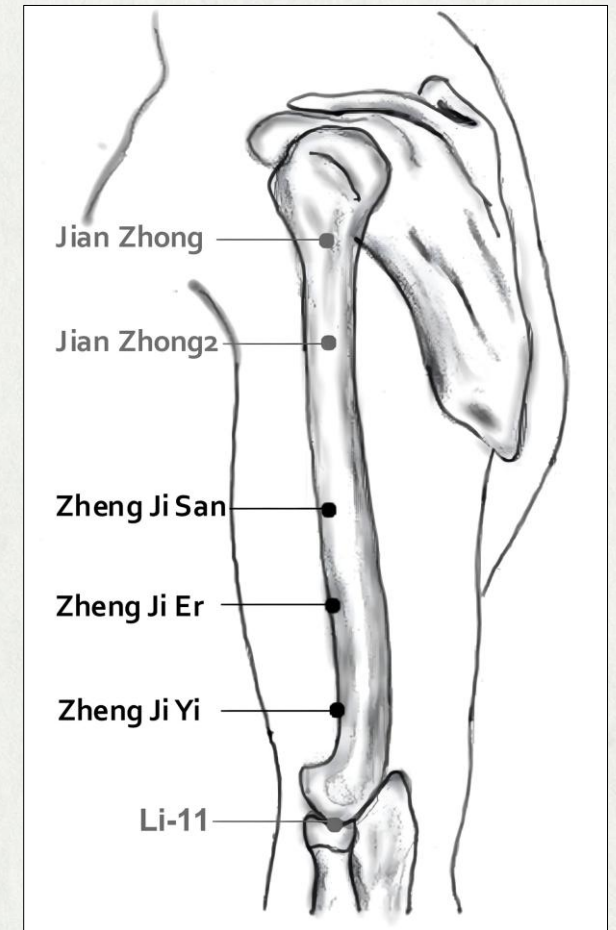
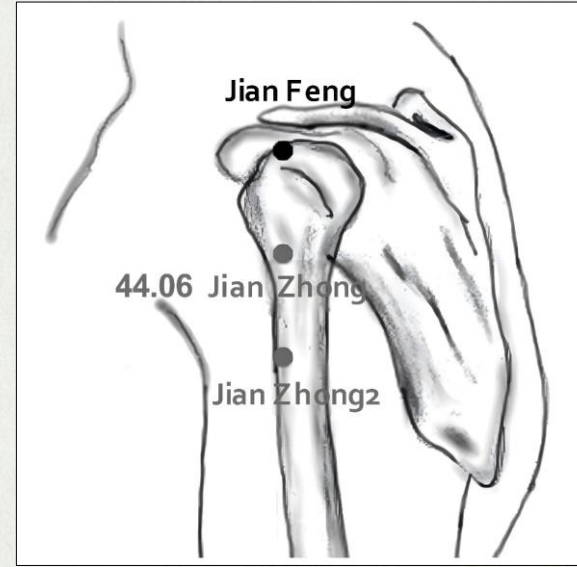
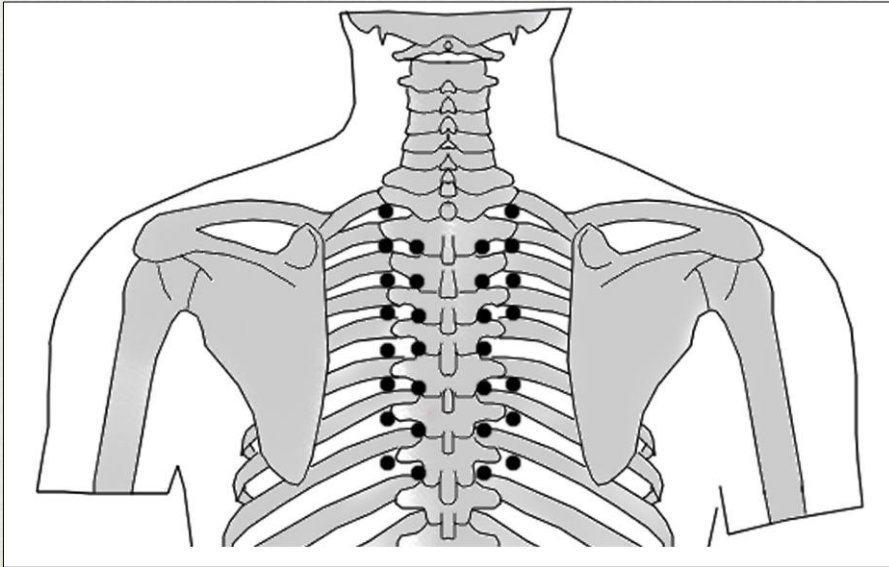
הערוצים באקופונקטורה של מאסטר דונג



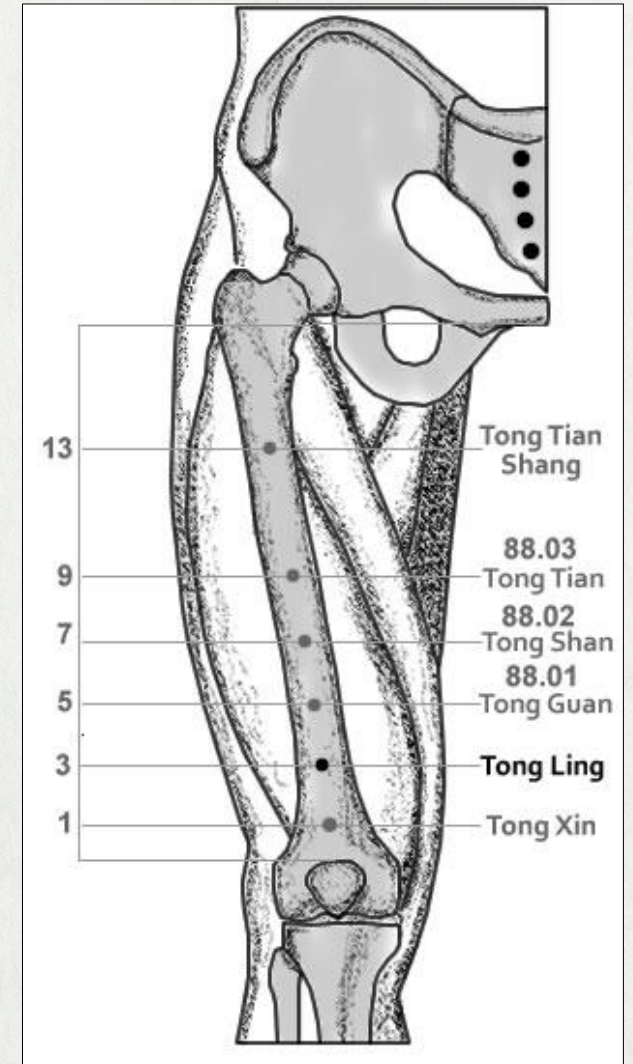
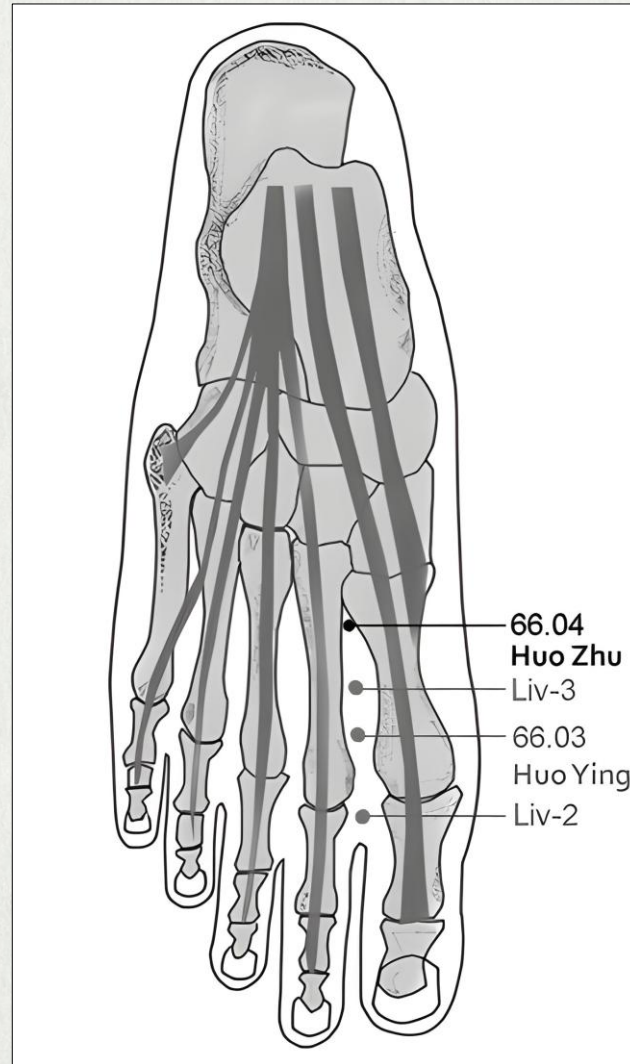
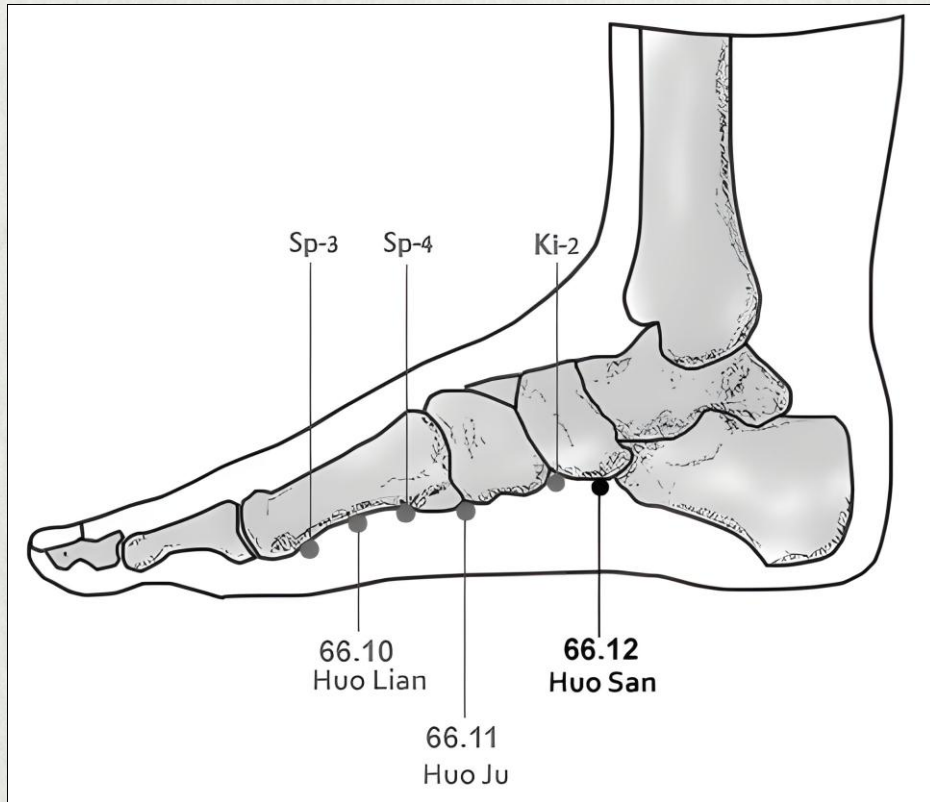
ערוץ הלב



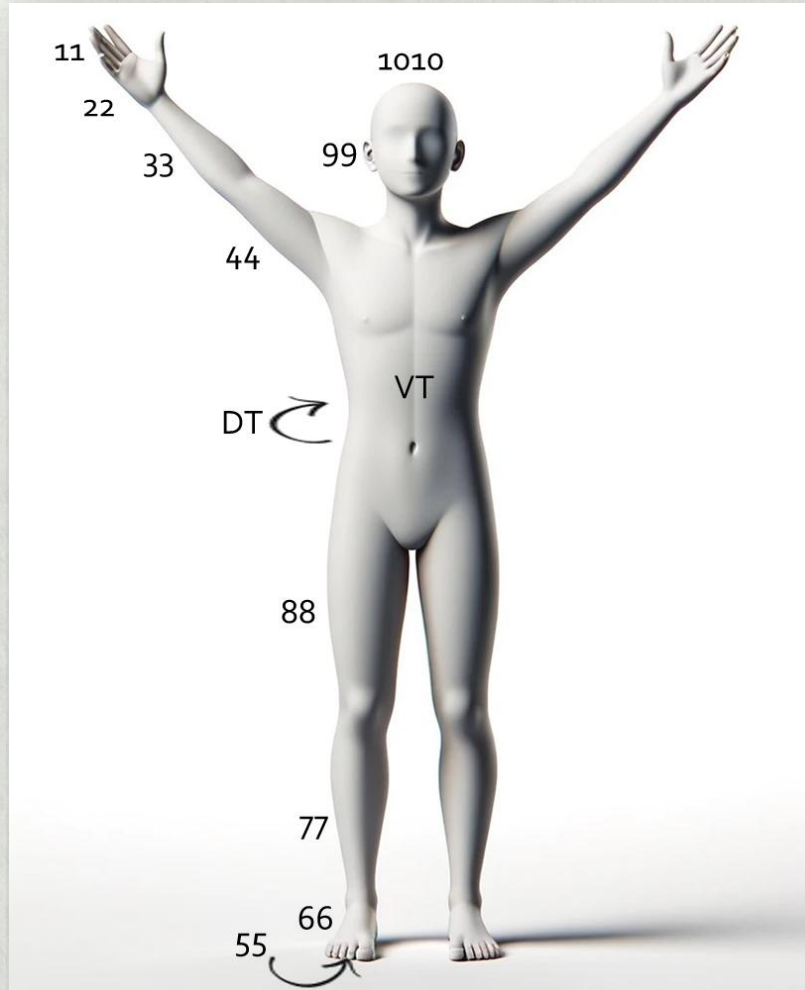
ערוץ הלב



ערוץ הלב



12 האזורים באקופונקטורה של מאסטר דונג



מספר	אזור
11	אצבעות
22	עצמות מטאקרפליות וקרפליות
33	אמה
44	זרוע
55	אצבעות רגליים (כף הרגל)
66	עצמות מטא טרסליות (חלק הדורסלי של הרגל)
77	שוק
88	ירך
99	אוזן
1010	ראש
DT	צוואר וגזע גוף אחורי
VT	צוואר וגזע גוף קדמי



Dao Ma Zhen Fa [倒馬針法]

"אלו אשר יודעים היטב כיצד להשתמש במחטים... מן החוץ, יודעים את הפנים."

Su Wen 5

- כל קבוצת Dao Ma קשורה לאחד מחמשת אברי ה-Zang.
- קבוצות הדאו מה משתנות בתגובה למחלה; הן מגיבות לפתולוגיה.
- מאסטר דונג האמין כי רקמת החיבור מאבדת את הגמישות והחיוניות שלה במחלות כרוניות.
- התוצאה היא היווצרות — Bi Zheng [痺証] כלומר, "ראומטיזם" או חסימה.
- Bi Zheng משמעותו "חסימה".
- השינויים ברקמה מופיעים באזור נרחב, ולכן מאסטר דונג גילה שמחט אחת אינה מספיקה כדי לפתוח את החסימה.



חרדה

תסמיני חרדה

• תסמינים פיזיים:

- דופק מהיר או חזק (פלפיטציות), הזעה מוגברת, קשיי נשימה או תחושת חנק, כאבים בחזה.
- רעד בגוף או בידים, נימולים (עקצוצים) באצבעות, בפנים או בגפיים, מתח שרירים או כאבי שרירים.
- תחושת עילפון או סחרחורת.
- בחילות או כאבי בטן.
- עייפות או חולשה פיזית.

תסמינים נפשיים:

- תחושת דאגה מוגזמת או קבועה.
- פחד מתמשך או תחושה שמהו רע עומד לקרות.
- קושי בריכוז או "ערפול מחשבתי".
- עצבנות או רגישות יתר.
- תחושת ניתוק מהסביבה או מעצמי (דפרסונליזציה/דראליזציה).

CBT – Cognitive Behavioural Therapy

מה זה CBT?

- בעברית: טיפול קוגניטיבי-התנהגותי.
- אחת השיטות המוכחות והיעילות ביותר לטיפול בחרדה, דיכאון, מחשבות טורדניות, פוביות ועוד.

איך זה עובד?

- CBT מבוסס על הרעיון שמחשבות, רגשות והתנהגות קשורים זה בזה:
- **מחשבה** ← **מייצרת רגש** ← **שמוביל ל-התנהגות** ← **שמייצרת את תסמיני החרדה.**
- לכן שינוי באחד מהם משנה את כל המערכת.
- **כאשר משנים את דפוסי החשיבה** ← **הרגש משתנה** ← **ההתנהגות מתאזנת** ← **תסמיני החרדה פוחתים.**

"אין אנו רואים את הדברים כפי
שהם, אלא כפי שאנחנו."

אנאס נין (סופרת)

שלושה מרכיבים מרכזיים של ה- CBT

1. זיהוי מחשבות שליליות אוטומטיות

- לדוגמה: "משהו רע עומד לקרות", "אני לא אצליח להתמודד", "הדופק שלי מהיר—אני עומד להתעלף"
- המטפל עוזר למטופל לזהות את המחשבות שמייצרות לו חרדה.

2. בדיקת המציאות ושינוי של דפוסי החשיבה (זרם התודעה)

- המטופל לומד לשאול:
- האם המחשבה נכונה?
- האם יש ראיות נגדה?
- האם יש דרך אחרת לחשוב על זה?
- המטרה היא ליצור חשיבה מציאותית ומאוזנת — לא חשיבה חיובית בכוח.

3. חשיפה התנהגותית

- זהו מרכיב חשוב מאוד בטיפול בחרדה: המטופל נחשף בהדרגה למה שמפחיד אותו, בצורה מבוקרת, עד שהחרדה פוחתת.
- לדוגמה: אדם שחושש להישאר לבד בבית—יתרגל זאת בהדרגה.

הלב – המרכז של המחשבות והתודעה

“הלב הוא הקיסר – השליט על כל האיברים.

ממנו יוצאים הבהירות, ההכרה והתודעה.”

Su Wen 8 דיון על המדריך הסודי של ארמון הרוח

- הלב הוא ה“קיסר” – המרכז הגבוה ביותר של האדם.
- הלב שולט על המחשבות, הדיבור הפנימי, על זרם התודעה.
- המחשבות, הקול הפנימי והבחירה כיצד להגיב – הם הדבר היחיד שבו יש לאדם שליטה מלאה עליו בחייו.
- המציאות מתעצבת בתודעה שנה את התודעה – תשנה את המציאות.

למה חרדה היא מנגנון הגנה — ומה בעצם משתבש?

חרדה כמנגנון הגנה

חרדה נחשבת למנגנון הגנה טבעי שמטרתו להגן על האדם מפני:

- סכנה ממשית.
- סכנה מדומייתת.
- או סכנה שמקורה בזיכרון טראומטי.

כשההגנה הופכת לעומס — נוצרת חרדה

- כאשר מנגנון ההגנה הזה **מאבד איזון** או פועל בעוצמה גבוהה מדי וללא צורך, הוא הופך לחרדה כרונית.
- זה מצב שבו המערכת האמורה להגן עלינו, **הופכת לגורם שפוגע בנו**.

חרדה כמנגנון הגנה — דרך העיניים של הרפואה הסינית

- גם ברפואה הסינית ניתן לראות בחרדה מנגנון הגנה.
היא מנסה להגן על הלב — מרכז הרגשי והתודעתי של האדם.
- הלב מוגן פיזית ורגשית באמצעות מעטפת הלב (Xin Bao).
- וכמו שמעטפת הלב מגינה על הלב הפיזי —
כך החרדה מגינה על ה"לב הנפשי", על התודעה והרגש.

**"כל פתוגן שנראה כאילו הוא נמצא בלב — מצוי למעשה במגן הלב.
מגן הלב הוא שליחו ומגנו של הלב."
הפתוגן כאורח Ling Shu 71**

אי אפשר להשפיע על מחשבות באמצעות מחטים

- זרימת התודעה (מחשבות) הן מרחב פנימי של האדם שאנו לא יכולים לגעת בו ישירות.
- השינוי בזרם התודעה נוצר מבפנים – דרך מודעות והתבוננות.
- לכן, בקלאסיקה: לערוץ הלב אין נקודות דיקור.
- זה משקף את העיקרון שאי אפשר להשפיע על מחשבות המטופל באמצעות מחט - אלא רק באמצעות דיבור.
- פרק 71 של ה-Ling Shu: החיבור של הלב זה Pc-6 Nei Guan.
- ניגשים אל הלב דרך מגן הלב - המערכת שמגנה עליו פיזית ורגשית.

"כדי להגיע ללב הולכים אל החיבור של הלב (מעטפת הלב)."

הפתוגן כאורח Ling Shu 71

מה הדיקור יכול לתת במצבי חרדה?

מרגיע את ה-Shen

- מאפשר למטופל לגשת למחשבותיו ממקום בהיר ופחות מוצף.
- מחזק לאורך זמן את היכולת הפנימית לווסת את עצמו.
- כך המטופל יכול לחשוב בצורה צלולה יותר ולהגיב ממקום מאוזן.

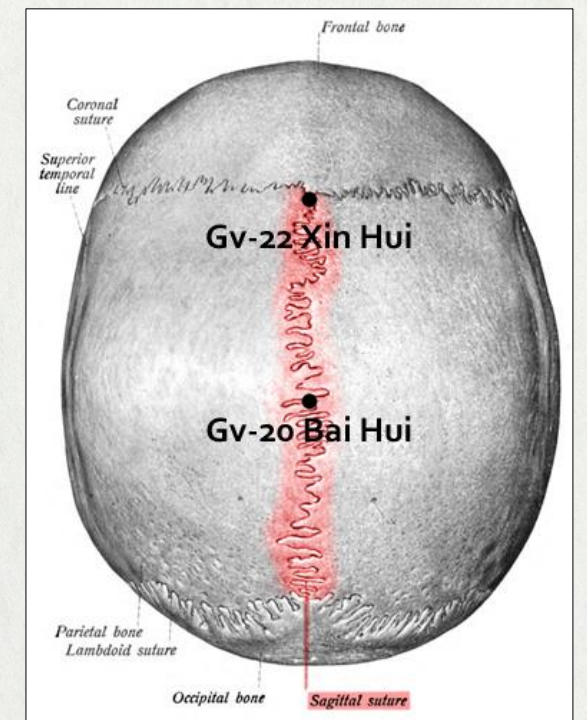
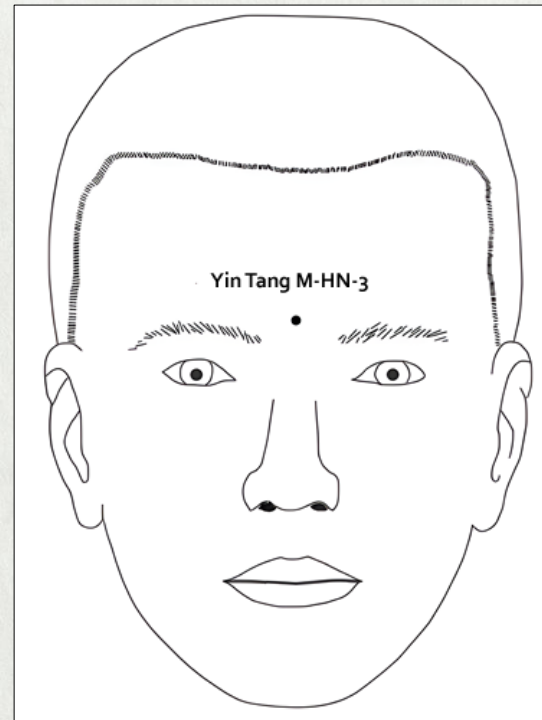
לתמוך ולחזק את הגוף

- כשאדם נמצא בחרדה מתמדת (סטרס), הגוף נכנס למצב "הילחם או ברח" (Flight or Fight).
- מצב זה לאורך זמן שורף את מאגרי האנרגיה של הגוף ומוביל לקריסה ולתשישות.
- הדיקור יכול לייצב את המערכת, לחזק את הגוף, ולסייע לו לחדש את משאביו הפנימיים כדי לחזור לאיזון.
- הפחתת העומס מהמערכת הפיזית מקלה גם על המערכת הנפשית.
- כאשר הגוף יוצא ממצב חירום – גם תחושת החרדה פוחתת.

שלוש המחטים המרגיעות

Sān zhēn zhènjìng [三針鎮靜]

- Yin Tang M-HN-3.
- Gv-20 Bai Hui.
- Gv-22 Xin Hui - Fontanelle Meeting.



כיס מרה - [膽穴] 11.13 Dan



מיקום

שתי נקודות.

בצד הגבי של האצבע האמצעית, במרכז המפרק הראשון (הפלאנקס הפרוקסימלית).

דיקור: אנכי, לעומק 0.2–0.3 צו.

אזור תגובה: כיס מרה

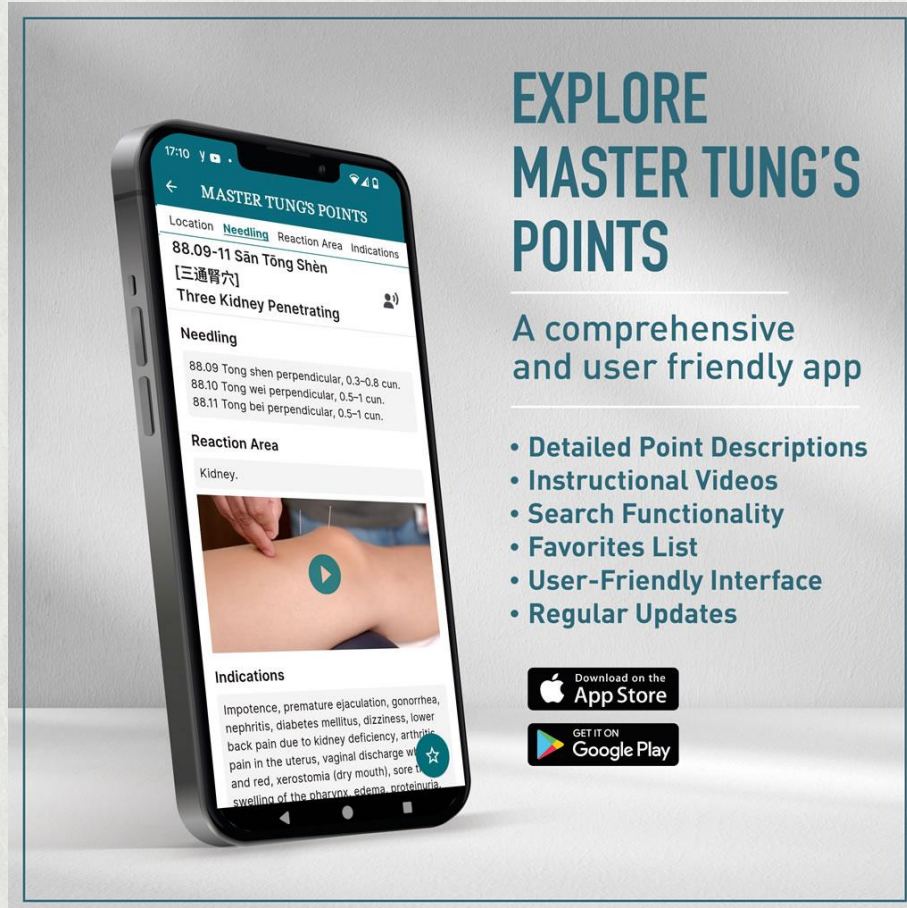
אינדיקציות

- פחד, בכי-לילה אצל תינוקות.
- פלפיטציות, דופק לא סדיר, טכיקרדיה, ברדיקרדיה
- תחושת מלאות בקיבה.
- נוירלגיה בשוק.
- סחרחורת, כאב ראש.
- צהבת.

11.13 Dan [膽穴] - כיס מרה

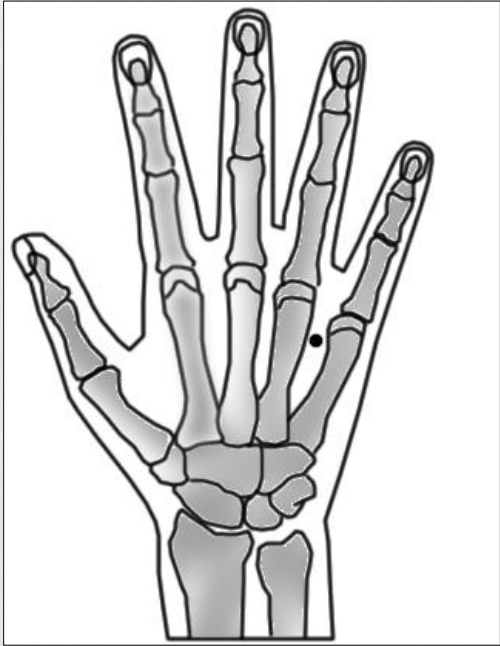


Master Tung's Points App



- tungsacupuncture.org/master-tungs-points-app/

לבן מרכזי - [中白] Zhong Bai 22.06



מיקום

- מאתרים את הנקודה כאשר היד קפוצה לאגרוף. בצד הגבי של כף היד, בין עצמות המסרק הרביעית והחמישית, חצי צון פרוקסימלי למפרק המטאקרפופלנגיאלי.

דיקור: כאשר היד קפוצה לאגרוף — דיקור אנכי, 0.3–0.5 צון.

אזור תגובה: תת ענף הכליות

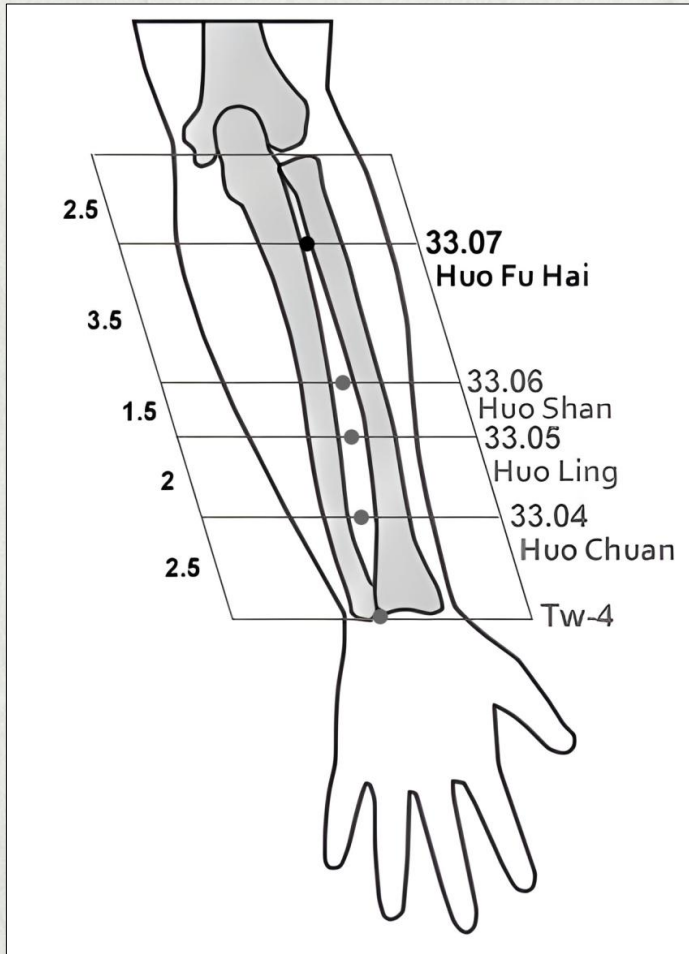
Gui Men שער הרוח (רוח רפאים)

- לעיתים משתמשים בנקודה בקליניקה עבור מטופלים שנבהלים בקלות, או מגיבים כאילו "ראו רוח".

אינדיקציות

- מחלות כליות הגורמות לכאבי גב תחתון, כאבי גב עליון.
- סחרחורת, עייפות.
- טינטון ממקור מוחי, חירשות, מיגרנה.

שלושת האש של היד - Shou San Huo [手三火]



מיקום

- שלוש נקודות, Huo Chuan 33.04 צון פרוקסימלית ל פרק כף היד.
- Huo Ling 33.05 שני צון פרוקסימלית ל Huo Chuan 33.04.
- Huo Ling 33.06 אחד וחצי צון פרוקסימלית ל Huo Ling 33.05.

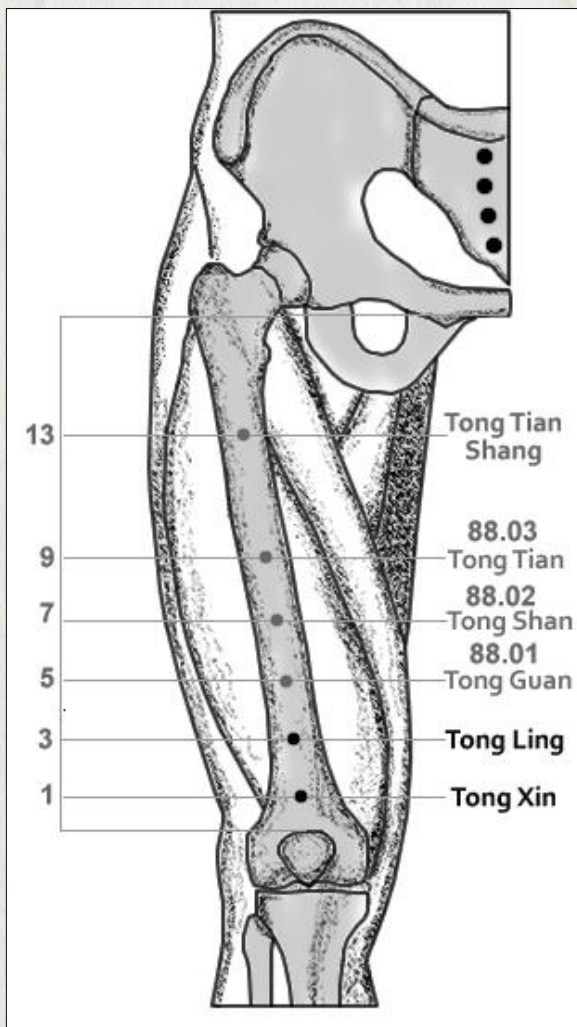
דיקור: דיקור אנכי, 0.3–0.5 צון.

אזור תגובה: תת ענף הריאות, לב.

אינדיקציות

- כובד/לחץ בחזה, כאב בצלעות.
- פלפטציות.
- כאב גב תחתון.
- הרפס זוסטר.

שלושת החודרים של הרגל - Zu San Tong [足三通穴]



מיקום

- שלוש נקודות באמצע הירך. 88.01 Tong Guan 5 צון פרוקסימלית למרכז הפטלה.
- 88.02 Tong Shan 2 צון פרוקסימלית ל- 88.01 Tong Guan.
- 88.03 Tong Tian 2 צון פרוקסימלית ל- 88.02 Tong Shan.

דיקור: דיקור אנכי, 0.3–0.5 צון.

אזור תגובה: ראשי לב.

אינדיקציות

- מחלות של הלב, אי ספיקה של הלב, הפרעות קצב.
- מחלות של הקיבה, כאב באזור מקלעת השמש.
- כאב ולחץ בחזה.

שלושת החודרים של הרגל - Zu San Tong [足三通穴]



77.19 Di Huang [地皇穴] - קיסר האדמה

מיקום

4.5 צון דיסטלית ל Ren Huang 77.21.

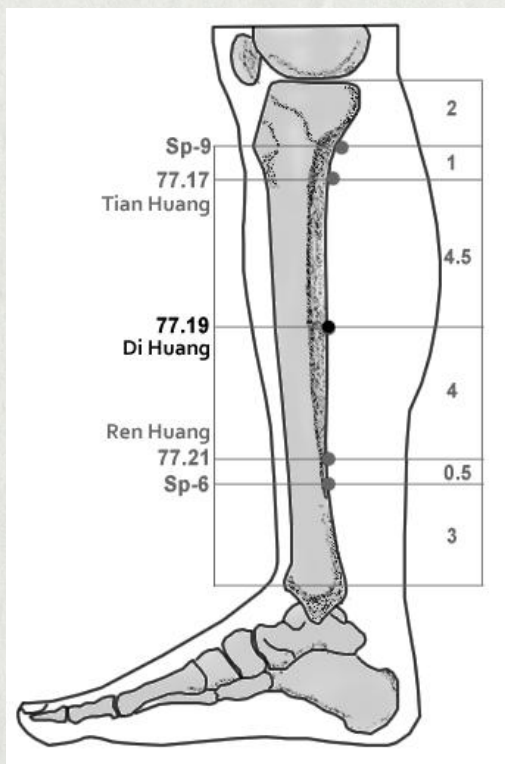
דיקור: דיקור אנכי, 1–1.5 צון.

אזור תגובה: כליות.

לאי ג'ינג-שיונג [賴金雄]

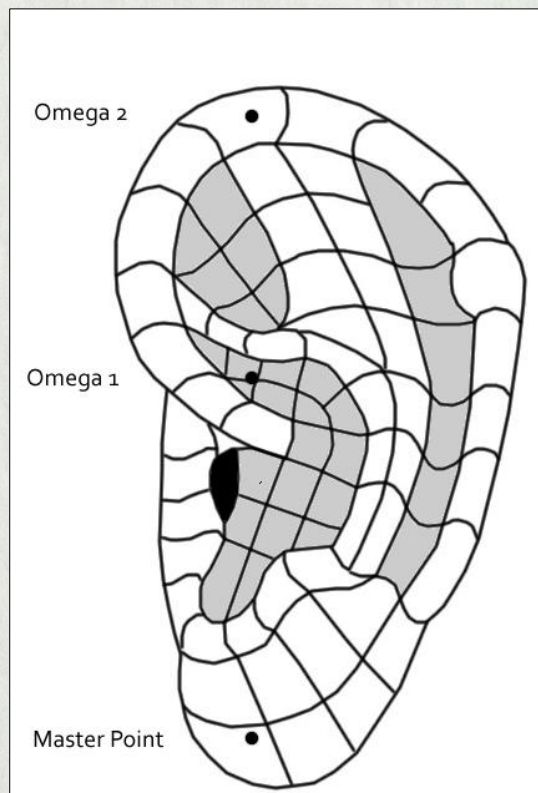
- לטיפול בהיפרתירואידיזם משתמשים בנקודה, Di Huang 77.19, ומוסיפים נקודה אחת מעליה ונקודה אחת מתחתיה — במרחק של 2 צון מכל צד של 77.19.

- השילוב הזה יכול גם לעזור בהרגעת רגשות שליליים.



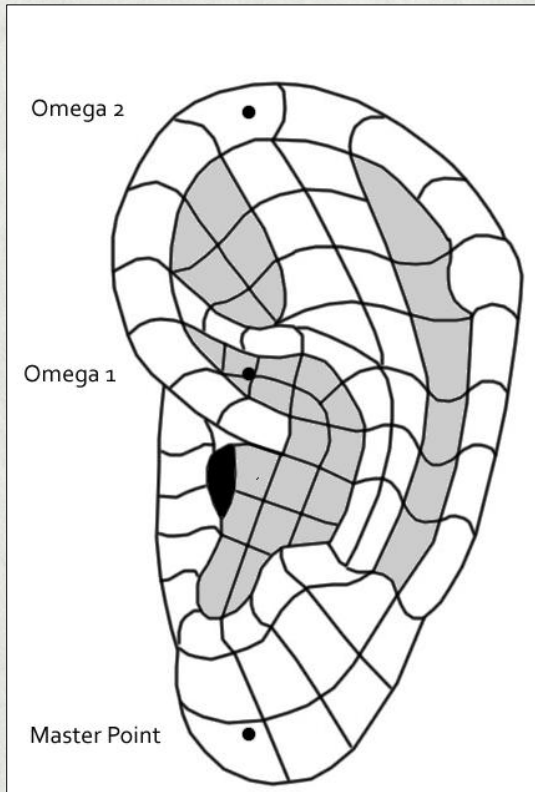
ציר האומגה

Master Omega Point (Bromazepam Analogue Point)



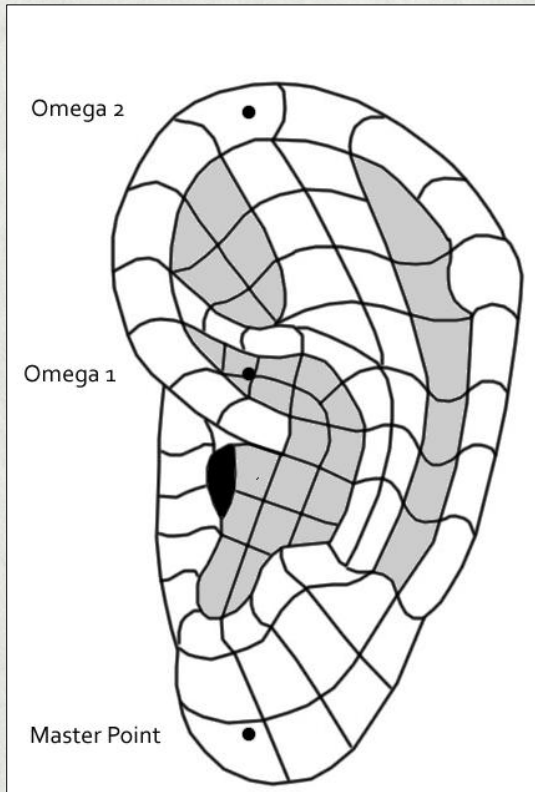
- באוזן הדומיננטית נמצאת נקודת הזהב.
- על החלק התחתון של תנוך האוזן, כ-4 מ"מ מהשוליים.
- יוצרת את ציר האומגה יחד עם נקודת אומגה-1 ונקודת אומגה-2.
- הפרעות רגשיות ומתח במיוחד שיש תחושה של מתח בחזה בעקבות חסימה של ביטוי רגשי.
- מקבילה ל- Sp-21.

ציר האומגה Omega-1



- באוזן הדומיננטית נמצאת נקודת הזהב.
- הנקודה ממוקמת בקונְכָה העליונה, במרכז המשולש הנוצר בין ההֶלִיקס העולה והאנטיֶהֶלִיקס.
- נקודה פונקציונלית של מערכת העצבים האוטונומית (נקודת מקלעת תת-בטנית).
- טובה לסטרס המשפיע על מערכת העיכול.
- מקבילה לנקודה CV-12 בדיקור.

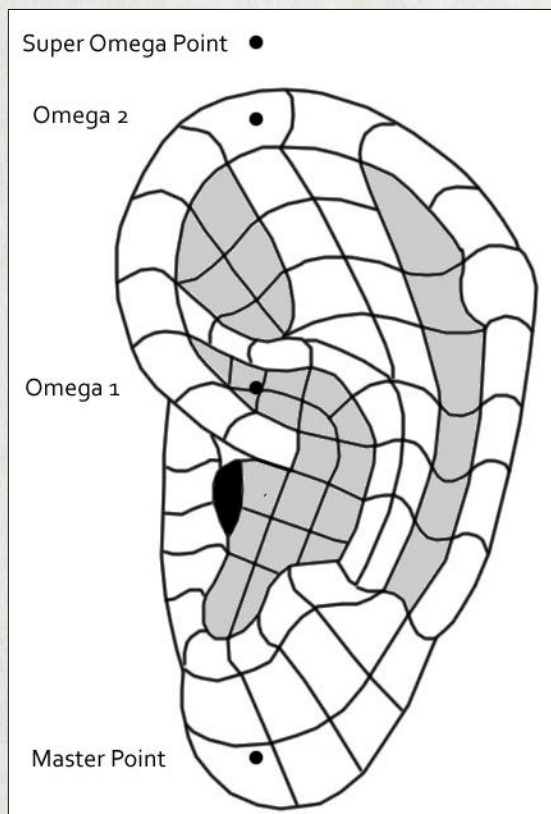
ציר האומגה Omega-2



- באוזן הדומיננטי נמצאת נקודת הזהב.
- על ההליקס העולה, בקו העובר דרך נקודת אומגה ונקודת מאסטר אומגה.
- בעיות נפשיות הקשורות לאינטראקציה של האדם עם אחרים ועם הסביבה.
- שחיקה, תשישות עצבית ועומס רגשי.
- מקבילה לנקודה CV-5.

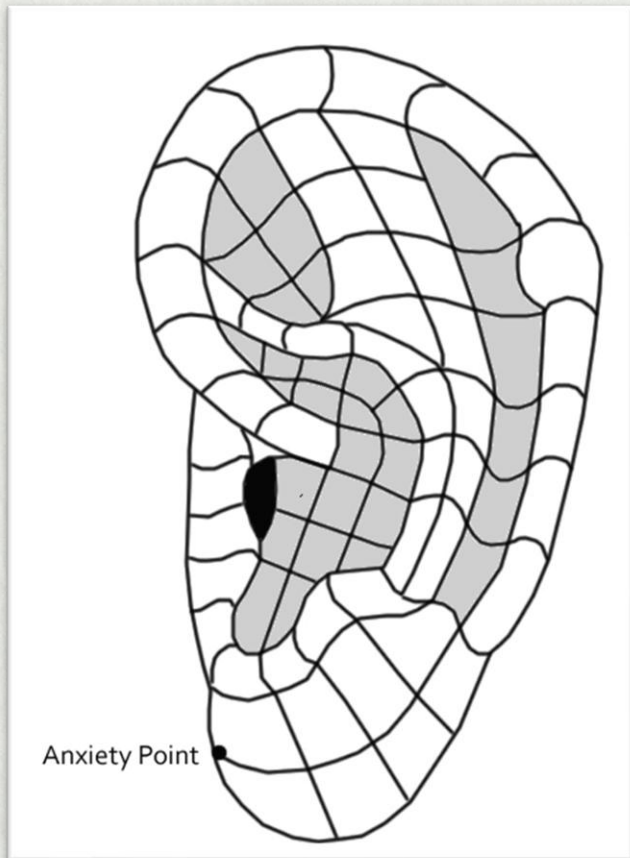
ציר האומגה

Super Omega Point According to Bahr



- כ-1 ס"מ מעל האוזן, על הקרקפת, על קו עזר העובר דרך נקודות האומגה האחרות.
- באוזן הדומיננטי נמצאת נקודת הזהב.
- כאשר המחלה מושפעת במידה רבה מגורמים רגשיים, או מחוסר איזון נפשי או לא מודע.
- על ידי דיקור נקודת הסופר אומגה, אין צורך לטפל בנקודות האומגה האחרות — ובכך ניתן לפנות מקום למחטים נוספות, אם יש צורך.

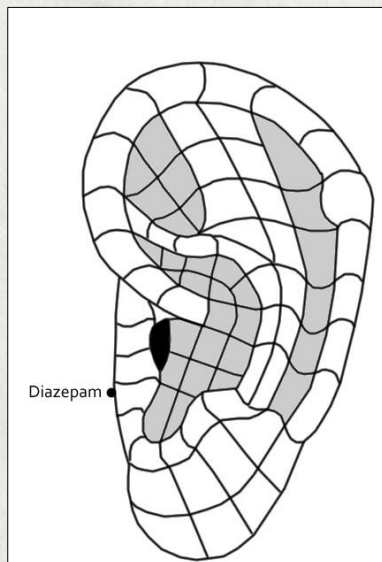
Anxiety Point



- הצד הדומיננטי נושאת את נקודת הכסף (יש להשתמש במחט כסף בצד הדומיננטי).
- על תנוך האוזן, במקום שבו הוא מתחבר לעור הפנים. אם התנוך שטוח או קצר, יש למקם את הנקודה בקירוב לגובה של נקודת העין.
- הנקודה מקבילה לנקודת LU-1.
- הנקודה מדוקרת כ"נקודת כסף" משום שהמיקום הזה באוזן הנגדית הוא נקודת העצבות שגם היא מדוקרת כנקודת כסף.

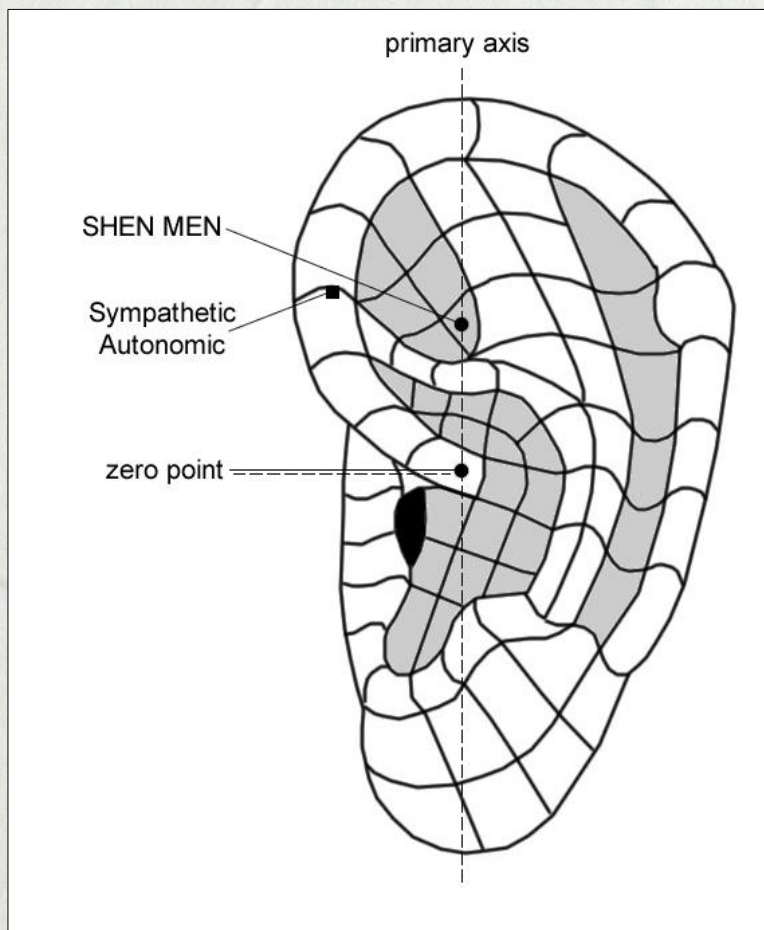


Diazepam Analogue Point Valium Point, According to Bahr



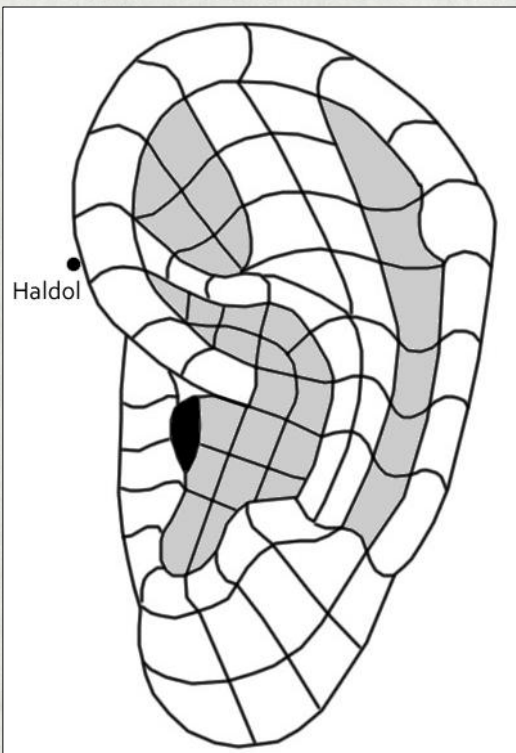
- הצד הדומיננטי נושא את נקודת הכסף (יש להשתמש במחט זהב באוזן הלא דומיננטי).
- על הסחוס הקדמי (טראגוס), כ-2 מ"מ משפת הטראגוס ומתחת לקו האמצע שלו.
- בעלת השפעה מרגיעה ומסייעת בהרגעה כללית, טובה לחרדה.
- משמשת כנקודה מובילה בטיפול בתסמינים בבטן התחתונה ובשלפוחית השתן (למשל בשלפוחית רגיזה).
- מקבילה לנקודת KI-6.

Shen Men



- הנקודה האנלגטית (משככת הכאב) הידועה ביותר במערכת הדיקור הסינית.
- ממוקמת על ה- *superior antihelical crus* מעט מעל נקודת האגן.
- באוזן הימנית נושאת את נקודת הזהב.
- נקודת מאסטר ראשית בעלת השפעה כללית לשיכוך כאב.
- מייצבת ומרגיעה את ה- *Shen* (התודעה).
- מרגיעה את מערכת העצבים הסימפתטית, מפחיתה עוררות ומסייעת במצבי חרדה, סטרס וחוסר שקט.

נקודת הפסיכותרפיה (על-פי בורדיול) Psychotherapy Point According to Bourdiol



- **מיקום:** על עור הפנים, לפני העלייה של ההליקס (ascending helix).
- באוזן הדומיננטית נמצאת נקודת הכסף משתמשים במחט זהב בצד הלא דומיננטי.
- נקודה תומכת בכל ההפרעות הפסיכוסומטיות.
- יתר רגישות רגשית, תשישות עצבית, הצפה חושית.
- יעילה במיוחד במקרים של **Globus Hystericus** ללא סיבה אורגנית (תחושת גוש בגרון שמקורו רגשי).
- קיימת לה תהודה מסוימת עם התרופה **הלופרדול**.

עצות פרקטיות למטופלים עם חרדה

1. נשימה מודעת

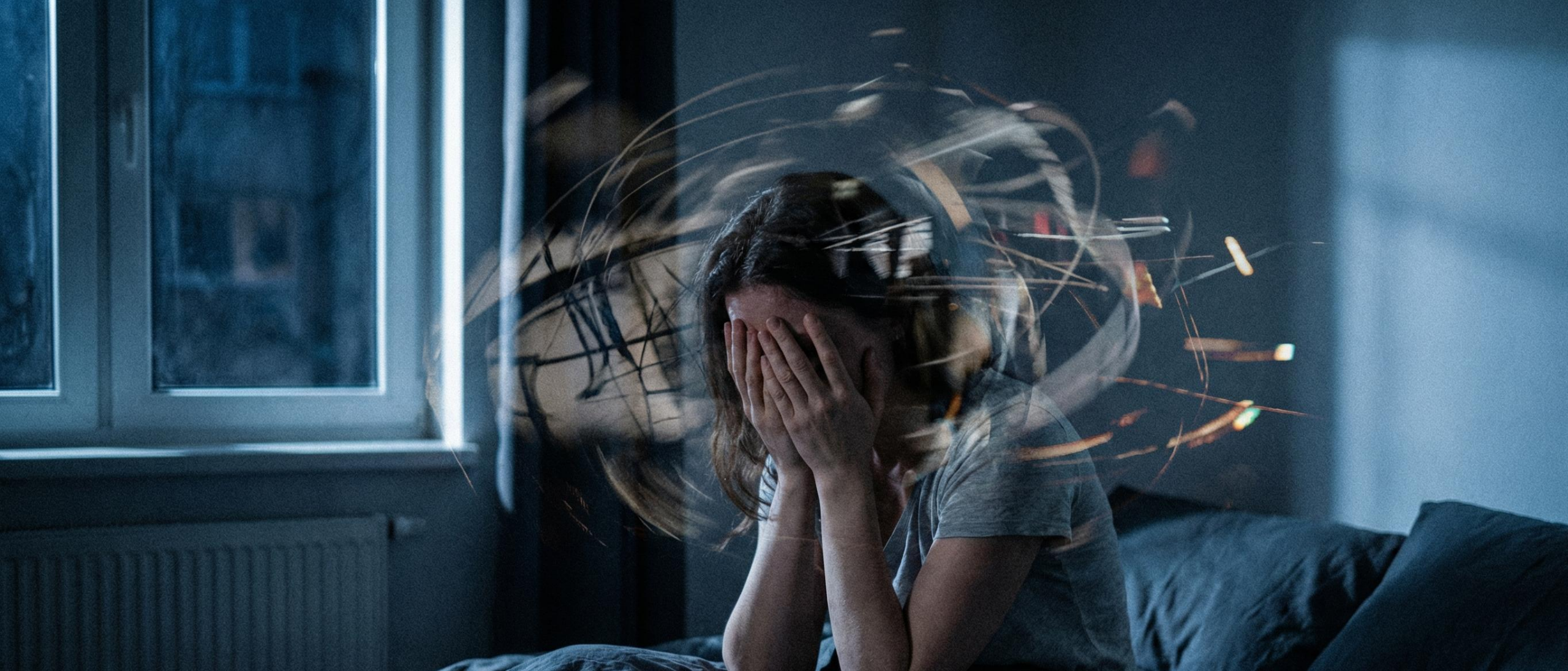
- נסו לתרגל נשימת 4-7-8: שאיפה 4 שניות, החזקת אוויר ל-7 שניות, נשיפה ל-8 שניות.
- חזרו על התרגול 2-3 פעמים ביום או בכל פעם שעולה המתח.

2. שגרה והרגלים יומיים

- שמרו על לו"ז קבוע לשינה ויקיצה – גם בסופי שבוע.
- הימנעו מארוחות כבדות, קפאין או מסכים לפני השינה.

3. תנועה ופעילות גופנית

- 20-30 דקות של הליכה או פעילות מתונה יומית מפחיתים חרדה.
- תרגילי יוגה/מדיטציה יכולים לשלב תנועה עם נשימה וקשיבות.



אינסומניה

שינה שלווה - Anmian N-HN-53 [安眠]

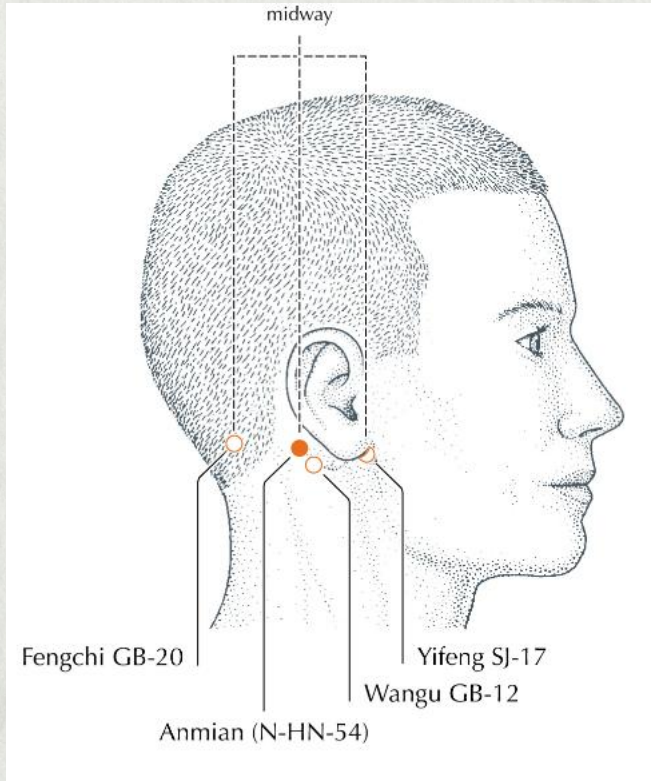
מיקום

ממוקמת מאחורי האוזן, באמצע הדרך בין GB-20 Feng Chi לבין TW-17 Yi Feng.

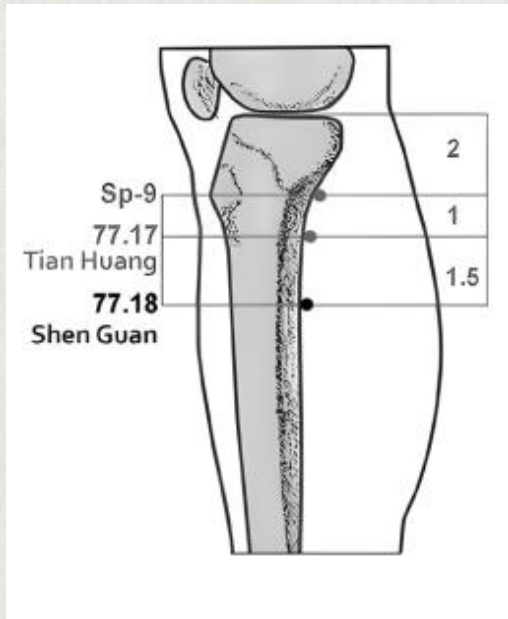
דיקור: אנכי, עומק: 0.5–1 צון.

אינדיקציות

- נדודי שינה, אי שקט ועצבנות.
- פלפיטציות (דופק לא סדיר/מואץ).
- אפילפסיה, סחרחורת, כאב ראש.
- טנטון.
- יתר לחץ דם.



77.18 Shen Guan [腎關] - שער הכליות



מיקום

נמצא 1.5 צון מתחת ל- 77.17 Tian Huang.

דיקור: אנכי, עומק: 0.5–1 צון.

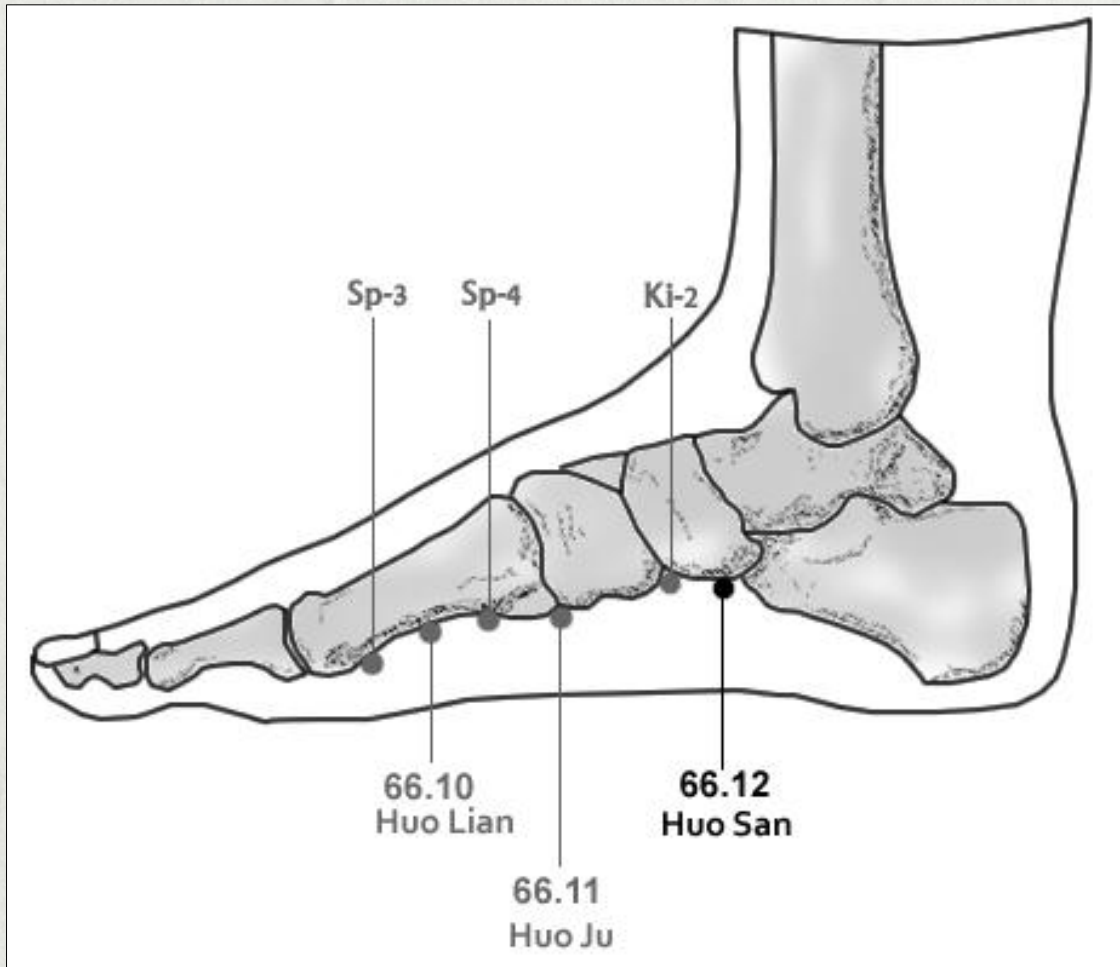
אינדיקציות

- חומציות יתר בקיבה.
- סטייה של גלגל העין, אסטיגמציה (צילינדר).
- אנמיה, אפילפסיה, נוירופתיה, כאב מעל העין, כאב באזור עצם האף, וסחרחורת.
- הקלה על נוקשות בחזה וחיזוק כאבי הלב.

77.18 Shen Guan [腎關] - שער הכליות -



שלוש האש של הרגל - Zu San Huo [足三]



66.10 Huo Lian [火连]

בחלק המדיאלי של עצם המסרק הראשונה בשקע הנמצא 2 צון פרוקסימלית למפרק המטטרוסופלנגלי הראשון.

66.11 Huo Ju [火菊]

בחלק המדיאלי של עצם המסרק הראשונה בשקע הנמצא 2 צון פרוקסימלית למפרק המטטרוסופלנגלי הראשון.

66.12 Huo San [火散]

1 צון פרוקסימלית לנקודה 66.11 Huo Lian הנקודה נמצאת פרוקסימלית ל- Ki-2 Ren Gu.

שלוש האש של הרגל - Zu San Huo [足三]



דיקור: אנכי 0.5-0.8 צון.

אינדיקציות

- פלפיטציות (דופק מהיר/לא סדיר).
- סחרחורת, יתר לחץ דם.
- תחושת לחץ או כובד בראש.
- תחושת עילפון (תחושת "ראש קל" Light-headedness).
- נדודי שינה.

חמשת הפרחים - Wu Hua [五花]



מיקום

- חמש נקודות.
- הנקודה האמצעית נמצאת במרכז העקב, במקביל לנקודה הנוספת Shi Mian.
- שתי נקודות נמצאות 1 צון מעל ומתחת לנקודה האמצעית.
- שתי נקודות נוספות נמצאות 1 צון משני צידי הנקודה האמצעית.
- **דיקור:** החדרה בניצב, 0.2–0.3 צון.
- מומלץ לבקש מהמטופל **להשתעל בזמן החדרת המחט** כדי להפחית כאב.

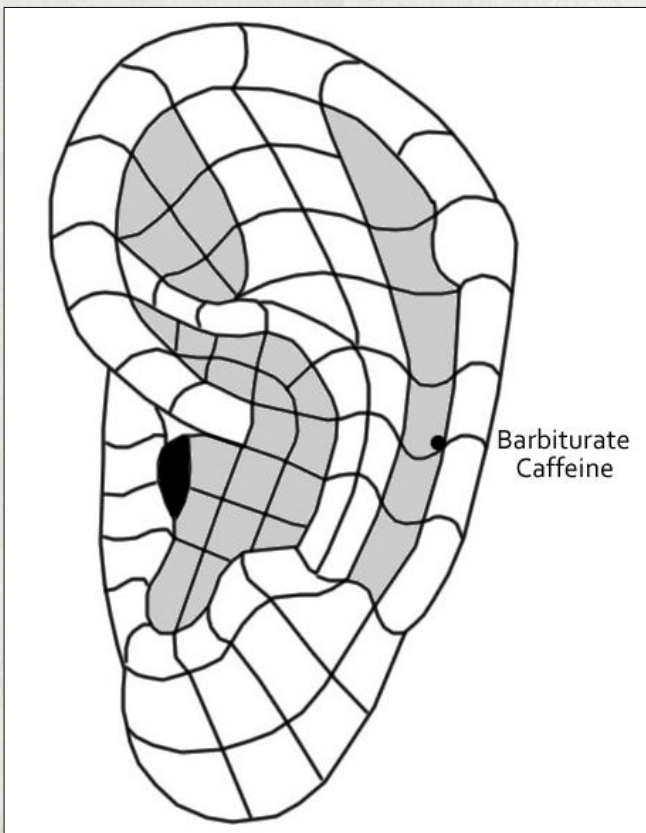
אינדיקציות

- כאב ונפיחות בעקב.
- נוירלגיה של עצבי הגולגולת.
- אינסומניה (אפקט מיוחד וחזק במיוחד לטיפול בנדודי שינה).

Wu Hua [五花] - חמש פרחים

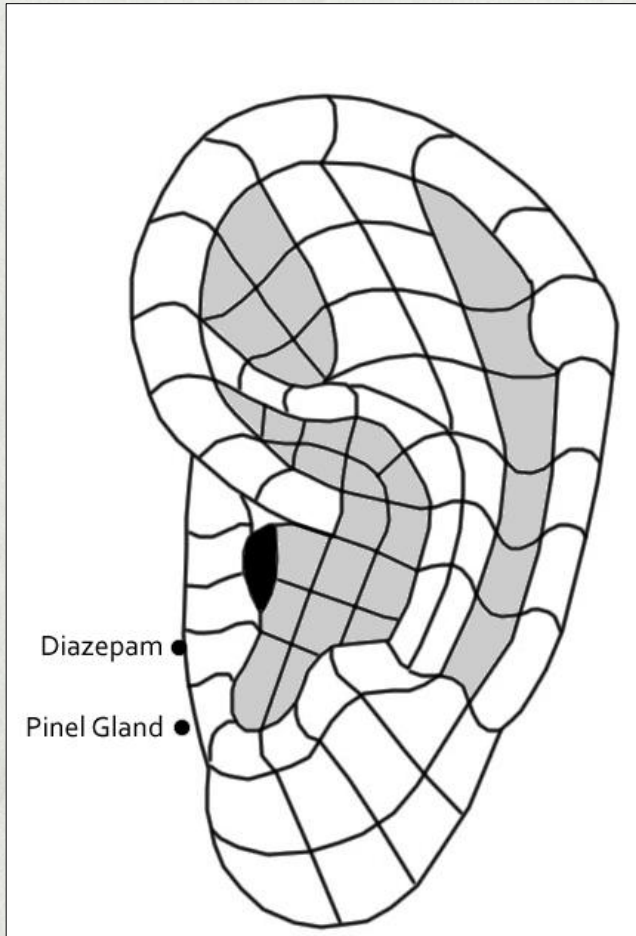


Barbiturate / Caffeine



- **מיקום:** הנקודה מוסתרת חלקית בתוך החריץ של ההליקס היורד, בגובה נקודת C7, מוקמת בתוך אזור מוצא הגרעינים הסימפטיים.
- צד הדומיננטי נקודת כסף (נקודת הקפאין) דוקרים את הצד הלא דומיננטי במחט זהב.
- אינסומניה על רקע סטרס, חוסר שקט ויתר רגישות רגשית.
- מתאימה לשילוב עם כל שאר הנקודות הפסיכותרפיות.
- תואמת לנקודת ST-36.

Pineal Gland



- **מיקום:** ממוקמת לפני ה-intertragic notch.
- צד דומיננטי מחט כסף לדקור בצד הלא דומיננטי במחט זהב.
- נקודת מאסטר לטיפול באינסומניה כלומר נדודי שינה על רקע עוררות-יתר של מערכת העצבים.
- תסמונת קדם-וסתית(PMS) ומצבים נוספים של מתח ולחץ.

המלצות התנהגותיות שהוכחו כיעילות מאוד לטיפול באינסומניה

"בקרת גירויים" (חינוך המוח שהמיטה = שינה)

- זו הטכניקה החשובה ביותר לשבירת המעגל שבו המיטה עצמה הופכת לגורם המעורר חרדה וערנות.
- **חוק ה-20 דקות:** אם לא נרדמים תוך כ-20 דקות (על פי תחושה, בלי להסתכל בשעון), **קמים מהמיטה**. יוצאים לחדר אחר ועושים משהו רגוע (קריאה באור עמום, האזנה למוזיקה שקטה) עד שמרגישים עייפות, ורק אז חוזרים למיטה.
- **המיטה נועדה לשינה בלבד** (ולקיום יחסי מין): אין לאכול, לצפות בטלוויזיה, לעבוד או לגלוש בטלפון במיטה. המוח צריך לקשר את המיטה לשינה ולא לפעילות.
- **שעת קימה קבועה:** לקום באותה שעה כל בוקר, גם אם השינה בלילה הייתה גרועה וגם בסופי שבוע. זה "מכריח" את השעון הביולוגי להתאפס.
- **הימנעות משנ"צ:** מומלץ לא לישון במהלך היום כדי להגיע עייפים מספיק ללילה ("לחץ שינה").

המלצות התנהגותיות שהוכחו כיעילות מאוד לטיפול באינסומניה

היגיינת שינה (הכנת הגוף)

- ניתוק מסכים (אור כחול): שעתיים (או לפחות שעה) לפני השינה להימנע ממסכים (טלפון, מחשב, טלוויזיה). האור הכחול פוגע בהפרשת המלטונין (הורמון השינה).
- קפאין ואלכוהול: להימנע מקפאין (קפה, תה, קולה, שוקולד) החל מהצהריים (בערך מ-14:00). אלכוהול אולי עוזר להירדם, אך הוא פוגע משמעותית באיכות השינה בהמשך הלילה וגורם ליקיצות.
- טמפרטורה: חדר קריר עדיף על חדר חם. טמפרטורה סביב 18-21 מעלות נחשבת אידיאלית.
- טקס שינה: ליצור רוטינה קבועה לפני השינה (מקלחת חמה, ספר, תה צמחים) שתאזנת לגוף שהגיע הזמן להירגע.

המלצות התנהגותיות שהוכחו כיעילות מאוד לטיפול באינסומניה

היגיינת שינה (הכנת הגוף)

רבים מהסובלים מאינסומניה נכנסים למיטה ומתחילים "לרוץ במחשבות".

- **זמן דאגה:** להקדיש זמן מוקדם יותר בערב (לא סמוך לשינה) לכתיבת כל הדאגות והמשימות למחר על דף. המטרה היא "לרוקן את הראש" על הנייר כדי שלא נצטרך לחשוב על זה במיטה.
- **הרפיית שרירים:** טכניקה של כיווץ ושחרור שרירים מכף רגל ועד ראש כדי לשחרר מתח פיזי.
- **נשימות:** תרגול נשימות איטיות (למשל טכניקת 4-7-8: שאיפה ל-4, החזקה ל-7, נשיפה ל-8) להפעלת מערכת העצבים הפראסימפטטית.

חשיפה לאור יום

- המלצה שלעיתים שוכחים: **לצאת לאור שמש מוקדם בבוקר.** החשיפה לאור חזק בבוקר עוזרת לווסת את השעון הצירקדי (השעון הביולוגי) ומקלה על ההירדמות בלילה.

תיאום ציפיות

- הטיפול באינסומניה ושינוי הרגלי שינה לוקח זמן.
- לעיתים קרובות המצב מחמיר מעט לפני שהוא משתפר (במיוחד כשמתחילים לקום מהמיטה בלילה או מוותרים על שנ"צ).
- חשוב להתמיד לפחות שבועיים-שלושה כדי לראות תוצאות.