

## שיפור הרגלי השינה במהלך מגפת הקורונה 2019

מגפת הקורונה 2019 משפיעה על כל תושבי ניו יורק, הנאבקים עם תחושות של אובדן, חוסר וודאות, חשש מפני הנגיף וצער. כתוצאה מכך, חלק מהאנשים עשויים לחוות רמות גבוהות יותר של דיכאון וחרדה, אשר יכולים לגרום לבעיות שינה, כולל קושי להירדם או להמשיך לישון, או יקיצה מוקדמת מידי, שלא במכוון. אנשים רבים מתמודדים גם כן עם טראומה שנחווה לאחרונה ו/או מתמשכת, הקשורה לגזענות, אפליה, אלימות משטרתית או חוסר שוויון אחר, אשר עשוי לתרום לדיכאון, חרדה ובעיות שינה הקשורות לכך.

הרגלי שינה טובים חשובים לבריאות הכללית. רוב המבוגרים זקוקים לשבע או שמונה שעות שינה בלילה, אך אחרים עשויים להזדקק ליותר או פחות מכך. שינה שהיא אינה איכותית יכולה להשפיע לרעה הן על הבריאות הנפשית והן על הבריאות הגופנית שלך.

### עצות לשיפור של הרגלי השינה

מובאות בפניכם כאן מספר עצות, אם אתם חווים קושי להירדם:

- צרו לעצמכם שגרת שינה.
- הימנעו משכיבה או נמנום במהלך בשעות היום.
- הפחיתו את צריכת הקפאין שאתם שותים (במשקאות כגון קפה, תה, שתייה מוגזת ומשקאות אנרגיה) והימנעו משתיית קפאין לאחר שעות אחר הצהריים המוקדמות.
- פנו לספק שירותי הבריאות שלכם, אם אתם נוטלים תרופות ללא-מרשם או תוספי בריאות כלשהם, העשויים להשפיע על השינה שלכם.
- צמצמו את כמות האלכוהול או הניקוטין שאתם צורכים.
  - אם אתם מעשנים או משתמשים בסיגריה אלקטרונית, שקלו להפסיק. בקרו בדף [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) וחפשו את ה-["NYC Quits"](http://nyc.gov/health) (NYC מפסיקה לעשן) או חייגו **311**.
- הגבירו את הפעילות הגופנית שלכם על ידי תנועה מרובה וישיבה מופחתת—בחרו [פעילויות המאפשרות ריחוק פיזי](#) של לפחות 2 מ', אם אתם יוצאים החוצה.
- הקפידו לקום בשעה דומה מדי יום (כולל סופי שבוע), גם אם התקשיתם להירדם בלילה הקודם.
- תרגלו טכניקות הירגעות לפני השינה.
- הקפידו להיכנס למיטה כשאתם עייפים ומוכנים לשינה.
- הימנעו משימוש במסכים מכל סוג (כגון טלפון חכם, טאבלט או מחשבים), או צפייה בטלוויזיה במיטה.
- הימנעו מהצצה בשעון – במקרה הצורך, כסו או הסתירו אותו.

אם אתם עדיין מתקשים לישון, לאחר שניסיתם ליישם את העצות הללו, פנו לספק שירותי הבריאות שלכם או צרו קשר עם:

- NYC Well, קו סיוע דיסקרטי הפועל 24 שעות ביממה, שבעה ימים בשבוע, ומאויש ביועצים מיומנים, המספקים ייעוץ קצר והפניות לטיפול, ביותר מ-200 שפות. חייגו 888-692-9355 או שוחחו בצ'אט בדף [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell).
- קו הסיוע של מדינת ניו יורק לתמיכה רגשית, לאור מחלת נגיף קורונה 2019, מאויש במתנדבים מקצועיים שהוכשרו במיוחד, המקשיבים, תומכים ומספקים הפניות, במידת הצורך. חייגו

844-863-9314 בין השעות 08:00-22:00, שבעה ימים בשבוע.

7.31.20

**מחלקת הבריאות של NYC עשויה לשנות את ההמלצות בהתאם להתפתחויות במצב.**