

מבוא

המדיה, הרשתות החברתיות והתקשורת מהווים ערוצי תקשורת ובילוי לילדים, מתבגרים ומבוגרים באופן הולך וגובר בעידן המודרני (בוניאל-ניסים & דולב-כהן, 2013). לצד יעילות ומהירות התקשורת ונגישות המידע שכלים אלו מספקים, שתואמים את האינטנסיביות של העולם המודרני, הם עלולים להיות לנו לרועץ. כך למשל נמצא שתרבות הפייסבוק והמדיה מאתגרות מאוד את המערכת החינוכית בתכנים ובשפה להם היא חושפת ילדים ומתבגרים (תדמור, 2013). בעבודה זו נתמקד בהשלכה ספציפית ונבחן את השפעת המדיה על דפוסי השינה.

השינה

השינה היא תהליך פיזיולוגי המשמעותי לקיומו של כל יצור חי (Carlson, 2014). בספרות קימת הסכמה כי משך השינה ואיכותה משפיע על תפקודו הקוגניטיבי של האדם. השינה היא חלק חשוב מאוד בחיינו, ואנחנו מבליים שלישי מחיינו בשינה (פורת-כץ, 2009). איגוד השינה הלאומי בארה"ב (NSF, 2005) ממליץ על משך שינה ממוצע של בין 6-7 שעות בלילה. מתבגרים וילדים צריכים לישון 9-10 שעות בלילה (Iglowstein et al., 2004). (Carskadon, Acebo, & Jenni, 2004). בפועל ישנים מתבגרים 8.1 שעות בממוצע (Iglowstein et al., 2003). הסיווג הבינלאומי של הפרעות שינה (ICSD) מבחין ביותר מ-80 בעיות שונות הקשורות לשינה, ומחלקם לקטגוריות שונות, ביניהן אינסומניה, רגליים חסרות מנוחה, תסמונת דום נשימה, נרקולפסיה, ישנוניות יתר אידיופתית והפרעות השעון הביולוגי (Skaer & Sclar, 2010). הפרעות שינה שכיחות מאוד באוכלוסייה (Carlson, 2014). הן יכולות לנבוע משיבוש תהליכי השינה בלילה, שיבוש בתהליכי בקרת הערות עם ישנוניות ביום, הפרעות בתזמון שינה-ערות ועוד. בשעות הערות, כל ההפרעות האלה עלולות להביא לעייפות, לירידה בריכוז, לסף גירוי נמוך, לבלבול רגשית, לירידה תפקודית וכו' (לוסטנג, 2010). הפרעות שינה נפוצות מאוד באוכלוסייה הכללית ומקושרות עם הפרעות רפואיות, פסיכולוגיות וחברתיות (Vagontzas & Kales, 1999). כשהפרעות שינה הן כרוניות, בדרך כלל משליכות על הפרעות פסיכולוגיות והתנהגותיות ומביאות ללחץ משמעותי במהלך היום (Vagontzas & Kales, 1999). שינה חיונית במידה רבה לשימור תפקוד פסיכולוגי, קוגניטיבי ואף לרווחה האישית, דבר המשפיע באופן משמעותי על תפקודו והתנהלותו האישיים של האדם במהלך היום. יתרה מזאת, חוסר בשינה עלול לגרום לתחושת עייפות ניכרת במהלך היום, ואף עלול להביא לירידה בתפקוד הנוירו-קוגניטיבי, ולייצר השפעות שליליות ארוכות טווח על הבריאות הכללית של האדם (Skaer & Sclar, 2010).

הספרות מלמדת כי הפרעות שינה מקושרות עם איכות חיים ירודה, ופגיעה בתפקוד היומיומי אשר באות לידי ביטוי באספקטים הפיזיים הפסיכולוגיים והחברתיים של איכות החיים (Carlson, 2014). הדיווחים הנפוצים ביותר בקרב הסובלים מהפרעות שינה הינם מצב רוח דיכאוני, עייפות כרונית, חוסר באנרגיה, בעיות זיכרון, רגזנות, ליקויים בפן הפסיכו מוטורי וריכוז ירוד (Kandel et al., 2013). בנוסף נימצא כי הפרעות שינה בילדות יכולות לנבא שימוש נרחב יותר בסמים ואלכוהול בעתיד, אנשים אלו משתמשים באלכוהול בתור פתרון להירדמות מה שיוצר לאורך זמן התמכרות לאלכוהול, עוד נראה שאנשים עם בעיות שינה יכולים לפתח גם התמכרות לניקוטין (Szentkirayi et al., 2009).

אחת התופעות השכיחות של הפרעות שינה נקראת אינסומניה, תחושה ודיווח על שינה שאינה מרווה לפחות שלושה לילות בשבוע, ומלווה במצוקה או בירידה בתפקוד במשך היום בשל אחת או יותר מהסיבות הבאות: קשיי הירדמות, יקיצה או יקיצות באמצע הלילה המלוות בקושי לחזור ולהירדם, יקיצה מוקדמת ושינה שטחית שאינה מאפשרת מנוחה (Kandel et al., 2013). התופעה עלולה לפגוע ברבע מהאוכלוסייה ותשעה אחוזים נפגעים ממנה באופן כרוני, היא מופיעה בכל גיל כאשר שכיוותה עולה עם הגיל ונפוצה יותר בקרב נשים ובחולים במחלות כרוניות (דהן, 2010). על פי קנדל ועמיתיו (Kandel et al., 2013) אינה קיימת הגדרה אחת של נדודי שינה שרלוונטית לכל אדם, מה שמשתנה הוא כמות השינה הנחוצה מאדם לאדם, ישנם אנשים המסתפקים בחמש שעות, ויש המרגישים שלא נחו מספיק אפילו אחרי עשר שעות שינה. כמון כן מתואר כי נדודי שינה המופיעים בעקבות כאב או מועקה, לא ניתנים לתיקון בעזרת תרופות, אלא יש לטפל במקור הבעיה (Carlson, 2014).

המדיה האלקטרונית ושינה

האינטרנט מעורב בפעולות השגרה של בני האדם, כמקור למידע ולצורך קידום תקשורת. במילים אחרות, הוא מהווה גורם מכריע בשינוי בהתפתחות החברה (Echeburua, 2010). האחוז הגדול ביותר של צרכני האינטרנט הוא בקרב צעירים (Echeburua, 2010). לדוגמה, בספרד כ-98% מהמתבגרים בין הגילאים 11-20 מדווחים על שימוש באינטרנט (Echeburua, 2010). הרשתות החברתיות התפתחו מהר מאוד ובוד בוד השפיעו השפעה מכרעת על צעירים (Mesquita, & Reimão, 2010). בין האתרים הנפוצים הם: MySpace, Twitter ו-Facebook (Brain, 2014). לפייסבוק נמצאה כמות המשתמשים הרבה ביותר, למשל ברבע האחרון של 2014 בכל רגע נתון השתמשו 1.35 ביליון איש (Brain, 2014). לפי הדיווח באוגוסט 2014 היו למעלה מ-600 מיליון משתמשים פעילים בווטסאפ (Brain, 2014). לפייסבוק יש יתרונות אחדים, בהתבסס על הגישה החופשית, קידום תקשורת כמו גם שיתוף במידע אישי. מכל מקום שימוש מופרז ברשת חברתית זו יכול לגרום למספר תולדות לרבות שימוש לא הולם, תלות והתמכרות (Griffiths, 2012), ובנוסף