

הקשר בין סוג ההתקשרות לבין איכות השינה – ביחס לקיום הפרעת קשב, ריכוז והיפראקטיביות. כמו כן,

האם קשר זה בא לידי ביטוי באופן שונה אצל גברים ונשים.

1. מבוא

1.1 השינה

שינה הינה אחד מהדחפים הבסיסיים החזקים ביותר הקיים באורגניזמים בכלל ובאדם בפרט-ונחוצה לפעילות פיזית ורגשית תקינה (Dahl, 1996). כולנו יודעים לעיתים כמה דוחק יכול להיות הצורך בשינה וכמה קשה לנו כשאנו נדרשים להתנגד לה ולהישאר ערים. בני אדם מסוגלים שלא לאכול ולא לשתות כדי לאבד את עצמם לדעת, אבל גם הסגפן הגדול ביותר לא יצליח להתנגד לצורך בשינה לאורך זמן. במוקדם או במאוחר השינה תיפול עליו, לא משנה עד כמה ינסה להישאר ער. לא קיימת הסכמה רחבה בעולם המדע באשר לתפקידה של השינה. עם זאת רוב החוקרים סבורים שתפקיד שנת החלק בשינה שמוקדש לשינה העמוקה והמרווה, המכונה שנת הגלים האיטיים הוא לאפשר מנוחה למוח וזה של שנת תנועות העיניים המהירות הוא לסייע להתפתחות המוח וללמידה-גם אם לא ברור עד תום כיצד. כך או כך, קיים קשר נהיר בין רגשות והתנהגות של בני אדם לבין שינה (למשל, Gregory, & O'Connor, 2002). מטרת עבודה זו הינה לתקף את הקשר שנמצא כבר בעבר בין עולמם הרגשי וההתנהגותי של בני אדם לבין שינה. כמו כן לבחון אם קיים קשר בין איכות וכמות השינה לבין סוג ההתקשרות והאם קשר זה מתווך על ידי קיומה של הפרעת קשב, והיפראקטיביות ואם קיים שוני מגדרי בנושא זה.

השינה הינה סוג של התנהגות, על אף העובדה שאנו רגילים לחשוב על התנהגות כעל פעילות הכרוכה בתנועה, כהליכה או דיבור. רובה של השינה אינו מאופיין בתנועה משמעותית. מאפיין חשוב בה הוא הדחף העז שמתעורר, כשנופלת עלינו תנומה, לחפש פינה שקטה ונוחה ולישון למשך זמן מסוים (Madsen et al., 1991). לשנת הלילה מספר שלבים, מיד עם תחושת הנמנום מתחיל שלב 1 של השינה, שהינו שלב המעבר בין ערות לשינה. אם נתבונן באדם המצוי בשלב זה נראה שעפעפיו נפקחים ונעצמים והעיניים מתגלגלות מלמעלה למטה. כעשר דקות לאחר מכן, מתחיל שלב 2 של השינה. בשלב זה קיימת פעילות מוחית המשרה שינה ומפעילה מנגנונים מוחיים המונעים מאדם להתעורר, בתגובה לגירוי שמיעתי חזק בסביבתו. האדם ישן שינה עמוקה, אבל אם יעירו אותו, הוא עשוי לטעון שלא ישן כלל (Czisch et al., 2004). כעבור כרבע שעה, מתחיל השלב השלישי שממשיך ברצף לשלב הרביעי של השינה, שאין ביניהם הפרדה ברורה. לענייננו נתייחס אל שניהם יחד כשנת הגלים האיטיים (Slow waves sleep: SWS) בשלב זה אם נעיר אדם, הוא יהיה מטושטש ומבולבל. בשלב זה לא יגיבו אנשים לרעש, אלא אם כן הוא חזק במיוחד, אך כן יתעוררו לחיווי שמיעתי בעל משמעות, כדוגמת שמם (Madsen et al., 1991). כתשעים דקות אחרי התחלת השינה, מתחיל שלב שנת תנועות העיניים המהירות (Rapid eyes movement: REM). אדם שיתעורר בשלב זה, כמעט בוודאות ידווח על הלימה. החלומות בשלב זה הם בדרך כלל בעלי אופי סיפורי ויש בהם עלילה (Czisch et al., 2004). שלבים אלה חוזרים על עצמם במהלך השינה בסדר קבוע, במחזורים של 90 דקות.

כאשר אנו ישנים כמעט שאיננו מגיבים לסביבתנו, אך בכל זאת היא אינה מצב של חוסר מודעות או חוסר פעילות, שכן המוח מקדיש אנרגיה רבה לעיבודים מנטאליים במהלך השינה- בעיקר ב- Rapid eye movements (REM) וב-SWS. עם זאת, המודעות והפעילות המנטלית המתרחשת במהלך השינה שונה בתכלית מאלה המתקיימות בעירות (Braun et al., 1998). כאשר אנו מתעוררים בבוקר, אנו שוכחים תדירות מה שחווינו בלילה ולכן נהוג לחשוב, כי המודעות אינה קיימת בעת השינה. לעומת זאת, אם אנו מתעוררים תוך כדי שינה, אנו מדווחים פעמים רבות על חלומות. עובדה זאת מתוקפת במחקרים סדורים, בהם העירו נסיינים נבדקים במהלך שנתם וסיפוריהם אכן העידו כי היו במצב של מודעות (Braun et al., 1998).

בעת שנת REM יש פעילות ניכרת באזורים האסוציאטיביים של מערכת הראייה ופעילות נמוכה מאוד באזור קליפת המוח הקדם מצחית. האזורים האסוציאטיביים עוסקים בפיענוח התפיסה החזותית, בעוד קליפת המוח הקדם מצחית קשורה לפעילות תכנון, מעקב אחר ארגון האירועים בזמן ובהבחנה בין דמיון למציאות. הפעילות הגבוהה בקורטקס האסוציאטיבי החזותי יכולה להסביר את ההזיות החזותיות, המופיעות במהלך החלימה והעדר פעילות בקורטקס הקדם מצחי יכולה להסביר את הכאוס שקיים לעיתים קרובות בחלומות (Madsen et al., 1991). נמצא שחלומות מאופיינים בדימויים חזותיים ברורים, אך לא מאורגנים היטב במימד הזמן. לדוגמא, עבר, הווה ועתיד יכולים להתחלף במהלך החלום (Hobson, 1998). אין לחולם שום תחושה של שאיפה למטרות ארוכות טווח, במקום זאת הוא נסחף בזרם הזמן- לפי הנסיבות הצצות באורח לא צפוי (Melges, 1982). בנוסף, מתקיימות בשלב זה תנועות עיניים מהירות (כשמו של השלב) וקיימת רגישות לגירויים חיצוניים. לדוגמא, פרויד מתאר אדם שחלם שראשו נכרת בגיליוטינה ומשהתעורר בבוקר הסתבר שעמוד גב המיטה נשבר במהלך הלילה ונפל על גרונו. בעת החלימה מתקיים שיתוק במתח השרירים, המונע מאתנו לבצע בפועל את החלום, אך קיימת פעילות של אברי המין (Czisch et al., 2004). כאמור, החלומות מתרחשים בעת שנת REM, עם זאת גם ב-SWS מתקיימת פעילות מנטלית. הסיוטים המבעיתים ביותר מתרחשים בה (Fisher et al., 1970).