

כיצד לנהרדם

ישנן גם שיטות פשוטות יותר. ד"ר בנדר מסביר, למשל, בספרו כיצד לישון אחת מהן: שכב במיטתך, ובכוח הרצון החל לרפות את שריריך, אבר אחרי אבר. החל מכפות הרגליים, עבור לברכיים, לגוף, לזרועות ולכפות הידיים וסיים בשרירי הידיים.

לאזה שאינם מצליחים לשחרר את שריריהם ממתוחות בכוח הרצון, יש גם שיטות מכאניות המבוססות על זעזועים הי נוצרים על ידי מכשירים עשויים לדבר, בין אלה נמצאים: המזרן המכאני, שבתוכו בנויים מדפקים המעבירים בו רעידות ומע" סים את הגוף באורח מכאני, הכר הרוטט, המכרכ את פעולת העיסוי בשרירי הראש, וכן מכשירים קטנים יותר שאפשר להניח אותם תחת המזרן הרגיל, או בצמידות ל" גוף.

★ ★ ★

ריחות בישם וצבעים רכים

ישנן גם שיטות אחרות להירדם, ש אינן נכללות באף אחד מהסוגים שמונו לעיל, אולם הן ברורות ומנוסות ועשויות להביא עזר רב.

● **הנה את ידך כשהן שטוחות על פני בטניך,** ושאיפה טבעית, ארוכה ואיטית. תנועתה של היד תביא תרומה במקצת את ידך. באותו זמן עצמך, פתח את עיניך לאט לאט והרם אותן, כך שבתום הנשימה תהיינה עיניך פקוחות ומורמות כלפי גבותיך.

● **עשה נשום** את האוויר החוצה, ובאותו זמן הורד את עיניך ועצום אותן בהדרגה. עשה כל זאת בטבעיות, ללא מאמץ. לאחר עשר נשימות, חזור ונשום עשר פעמים כשעיניך עצומות כליל. חזור על כך, עז שעפעפיך יכבדו, תנועתך תחלשנה ואתה תצלול בים השינה ותשכח את ספירת ה" נשימה.

● **פיזור מיינושם** בחדר השינה — זוהי הצעתו של ד"ר דונאלד א. ליירד לחשוכי שינה.

● **הוא מויעץ** כי הריח הנעים עשוי לסייע לשינה בשתי דרכים — על ידי העמקת ה" נשימה והאסתה, ועל ידי הסחת הדעת מ" דאגות מפריעות. במיוחד, יכול אמצעי זה לסייע לנשים הישנות במקום זר להן. ריח הבושם המוכר יפיג מיד את תחושת הזרות.

● **ד"ר פול ה.** פלאק מציע למתקשים בשינה לשים לב מהו מצב השכיבה שבו הם מתעוררים בבוקר, ולשכב לישון באותו מצב עצמו. ייתכן, אומר ד"ר פלאק, שבלא יודעין אתה בוחר לעצמך בערב מצב שכיבה שאינו נוח לגופך, ורק במשך הלילה מתקן אותו הגוף על דעת עצמו. ד"ר בנדר מייצק שלא לצבוע את חדר השינה בצבעים רועי שים כאדום וצהוב, המעוררים את הרוח צבעי פסטל רכים, אומר הוא, בעיקר מגוון ירוק, משרים תנומה.

★ ★ ★

מה בדבר קריאה?

● **כיום נוהגים** להירדם בעזרת ספר מעניין או מעעמם. הרופאים מתנגדים בהח" לט לתכסיס ברוך ומנוסה זה. מצהיר ד"ר פלאק: "הרפואה איננה ממליצה כיום בשום פנים על הקריאה כעל דרך למלחמה בנדודי השינה. לעתים קרובות מדי, מגרה הקריאה את הסיבול מנדודי שינה להמשך ולקראו עוד מעט, גם כאשר הוא נוטה לישון. צב"ר רה זאת, הוא מאחר להירדם מדי לילה, עד שבסופו של דבר הוא מסיים את הרומאן ואת מנותח הלילה גם יחד."

● **רופא אחר** אימר: "הקריאה במיטה היא הרגל רע. אני מזהיר את כל חסרי המלחמה מנגה זה. הם קוראים אומנם בהיותם ל" רום, אך הם מתרגלים להפעיל בהיותם ב" מיטה את דמיונם ואת תגובותיהם. במקום להתרגל לנוח ולהשתחרר מכל מתחחות, מיטתך אינה המקום המתאים להתפתחות רוחנית."

● **אם נסית** כבר את כל השיטות הללו, וללא הצלחה, ההצעה הקיצונית ביותר היא: קרא את המאמר הזה. אם גם זה לא הרדים אתך — אין לך תקנה.

אחד — מניעת שינה. אולם עינויי חוסר-שינה אינם מנת חלקם של האסירים בלבד. לאחרונה, הולך וגדל מספר האנשים ה" חופשיים לנפשם ששנתם נודדת עליהם בלילות. הבעייה כבשה ממדים כה גדולים עד שאילצה מדענים נודעים להיחלץ למ" ציאת פתרונה. תוצאות מחקרם המקיף, היסודי והממושך מובאות בכתבה הזאת.

אתה יכול להיגמל מאכילה ומשתייה ולהינזר מתענוגות החיים למשך זמן ממו-שך, אם תוכרח, או אם תרצה בכך. אולם ישנו דבר אחד שאינו תלוי ברצונך, ושאינ בכוחך להימנע ממנו לזמן ממושך — השינה. גם הנסיון האכזרי הוכיח כי עלה בידי אנשים לעמוד בכל עינויי הגוף והרוח, ויהיו אכזריים כאשר יהיו, פרט לעינויי

כעבור ששה חודשים, המציא גליל מתכת מסתובב כשבתוכו נתונים חרוזי ברזל. בזמן הסיבוב משמיעים החרוזים קול הדומה בדיוק לרוח הגלים.

● **מהנדס רדיו** אחד המציא זה לא כבר מכשיר אלקטרוני המכונה: חיידק השינה. מכשיר זה משמיע קולות הדומים לצפירות אונייה השטה במעבה ערפל. מכשיר אחר משמיע קול כמו המיית הרוח הנושבת בין ענפי אורנים ובאותה שעה ממלא את ה" חדר בריח אורנים.

● **כדאי לנסות** השמעת מוסיקה לפני השינה. במספר רב של נסיונות מצאו ה" מדענים כי אפילו במקרים כרוניים של חוסר

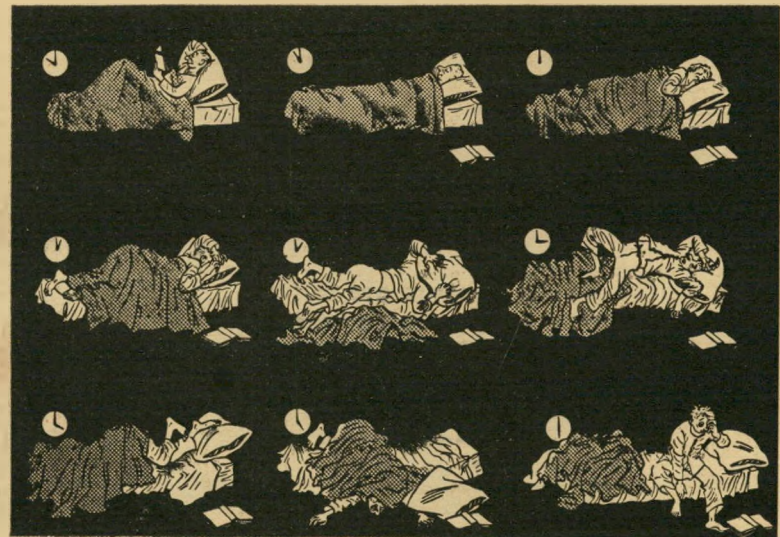
במצב זה כמה דקות, יבש את עצמך בספיי חות על פני הגוף והיכנס למיטה.

● **תחבושת על הכתן:** השרה כמה תחכות בד רך במים קרים, סחוט אותן מעט, שים אותן על הבטן וכסה אותן בכר יבש. תחבושת אלה יש להשאיר במקומן לפחות שעה, או למשך כל הלילה — אם נרדמת בינתיים.

★ ★ ★

שינה על גלגלים

● **שינה — אמר** אחד המומחים — נג" זרמת לעתים קרובות על ידי שינון מונ"ר טוני של רעש חדגוני, וכן על ידי תנועה,



שינה הבאים כתוצאה מהתקפות עצבים, עשויה מוסיקה מרגיעה המושמעת לפני השינה להפחית את השימוש בכדורי השינה כדי שליש הכמות.

★ ★ ★

המזרון המכני בא לעזרה

● **השינה אינה** באה בנקל כאשר דא" גותיך גורמות למתחחות יותר של שרירי רי"הגוף. אחד המומחים טוען כי אילו למדו כל הסובלים מנדודי השינה לרפות את שרירי ריהם כראות, לא היה צורך בשום גלולות שינה או עצות רופאים. אפשר להסיר מת" חות זאת בשתי דרכים: על ידי פעולה עצ" מית, או אמצעים טכניים.

● **הדרך הראשונה** היא היעילה והזולה בין השתיים. ד"ר אדמונד יעקובסון, שחקר את הבעייה שנים רבות, פיתח שיטה מלאה להרפיית המתחחות בכל קבוצה של שרירים לחוד. שיטה זאת כבר הביאה מרפא אלפי אנשים. כדי ללמוד אותה על בוריה, יש לתרגל את הרפיית השרירים בזרועות, ברגליים, במצת, בגבות, בעיניים, בשרירי הלסת ואפילו במערכת הנשימה. שיטה זאת היא, אומנם, מסובכת ודורשת לימוד ממו" שך, אולם היא יעילה וזולה.

קול או אור. לדוגמה: נענוע עריסת התינוק, שיר-הערש, שקשוק מים נוזלים או קולו המתמשך בעל שלקח את אשתו ודאי כבר הרדימו אותך אייפעס.

● **נסה, לכן,** לתפוש רחש מונוטוני ליד הלונך, כמו המיית-הרוח ושרוש הענפים, או חשוב על רץ הקופץ ועובר ברחובות ב"ו אחר זו. חשוב על התקתוק של גלגלי רכבת ועל תקתוקים חדגוניים אחרים.

★ ★ ★

הנעים עם המועייה

● **לעתים קרובות** נזקקים אנשים לקויי השינה לעזרה מיכנית כדי להמית את חושיהם עד לרגע התרדמה. ידוע ה" ככ"ה בכ"ר אותו בעל שלקח את אשתו לנושש כנהריה. הוא הופתע לשמוע למחרת יי"ב כי אשתו ישנה כל הלילה כתינוק. היא אמרה לו כי רחש הגלים המתמיד והחדגוני הוא שגרם לדבר.

● **בראש הבעייה** עלה רעיון: למה לא ימצא מכשיר אשר יחקה את רחש הגלים, שהרי תצמח מכך טובה גדולה לסובלים מנדודי שינה ובהזדמנות זו יפרח גם עסק מכניס. הבעל ניסה שיטות רבות, ולבסוף,

● **אתה הולך לישון** ב"ו כלילה. מח" צית השעה לאחר מכן תולה אתה מבט תוהה בתקרה. כעבור שעה אקה מתהפך, מיטלטל וחובט בכר, בעוד אתה עייף עד כאב בעצמותיך, אולם ער עד אימה. לבסוף, כשהכוכבים מחחירים, נופלת עליך תרדמה מרפרפת — ואו מקפיץ אותך השעון ה" מעורר ואתה זוחל ויוצא מהמיטה עייף וממורט, כשעיניך שקועות בחוריהן, ולפ" נ"ך עוד יום ארוך ומייגע.

● **תיאור מוכר?** — ייתכן מאד כי לפ" חות כל אדם שני מוצא את עצמו מדי פעם במצב מעין זה. הבורה לכל הלוקיים בנגע זה: אפשר להתגבר על נדודי השינה. **להלן כמה דרכים,** שנבדקו ואושרו על ידי אנשי רפואה, שיזכו אותך בשנת" ישרים. לא כל הדרכים עשויות להביא עליך את שר השינה, אך כל אחת מהן כשלעצמה העבירה אנשים רבים לעולם החלומות וזכתה, משום כך, להיחשב כיעילה.

★ ★ ★

על עכברים ואנשים

● **עצה חיונית** לכל המקשים בשינה היא: ל" לישון מדי לילה באותה שעה. עדות חותכת להשפעה הטובה של שינה בשעה קבועה נתנו הנסיונות הרחבים שעשו מומחים עולמיים שעקבו אחרי 6800 לילות בשינה. הם הגיעו למסקנה כי טעם הכניסה למיטה היא אחד הגורמים החשובים בהק" נייט מנוחה. הצעתם היא: כדי לזכות ב" הרגשת רענונת ולהירדם בקלות, התנהג לפי שיטה מדויקת בשעות הקבועה הבנוייה בהתאם לפעולותיך בשעות היום והערב ושעת הליכתך למיטה.

● המומחים קבעו כי החיה האנושית הינה ד"מ"עגלית, כלומר, סיגלה לעצמה תקופת שינה אחת ביממה. יש חיות, כגון: עכברים או סוסים, שהם בעלי כמה מעגלי שינה. כשמתקרב מעגל השינה של האדם, יורדת מידת החום של גופו והוא מוכן לשינה. מעגל זה ניתן לחיגול המביא להפ" עלתו בומוים קבועים, ומשווא מבוסס, קשה מאד לערער.

★ ★ ★

שינה במים רבים

● **הזן שדושה** אמצעי הרדמה שסייעו למיליונים אנשים בעולם כולו:

● **טבול עצמך** במשך 20 דקה באמבטיה מים חמים. הוסף למים כפית של חרדל מיושב או כמות קטנה של תמצית עצי"אין. אל תיישב את עצמך על ידי נ"גוב, אלא עשה זאת בטוחות על פני גופך. לאחר" מכן לך אל מטתך באיטיות וכך גם היכנס לתוכה. הכן את המיטה מבעוד מועד, כי כל מאמץ נוסף בשעה זו עשוי לעורר מחדש את מרצך ואת פעילות גופך הרדום.

● **שיטת הסדן הרטוב:** מלא קערה במים חמים ועמוד בתוכה. עטוף את ראשך במגבת שהושרתה במי"קרה. השרה סדין במים קרים ועטוף בו את גופך. הישאר