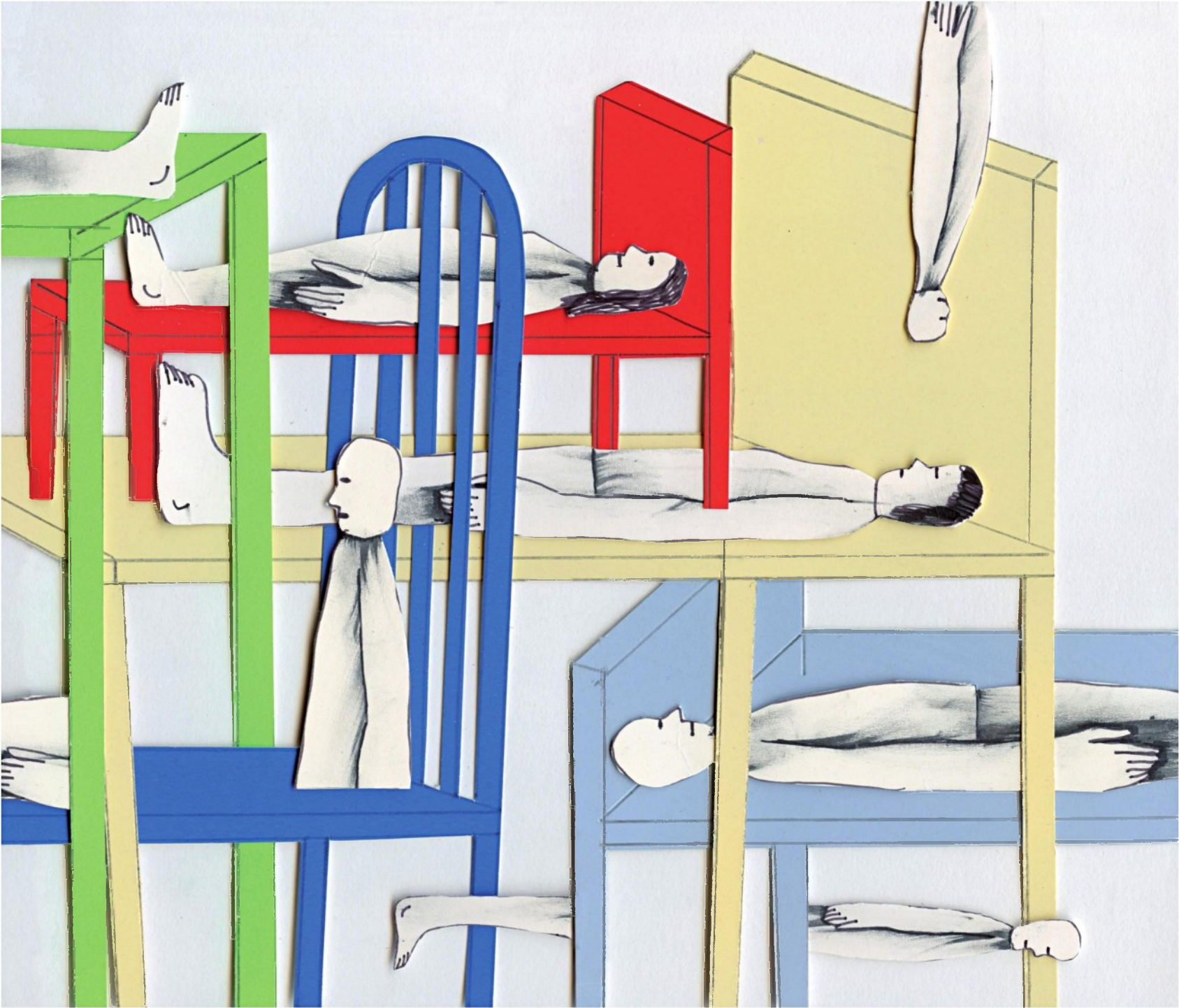




22.54x30.14	1/5	עמוד 44	הארץ - מוסף הארץ	26/09/2025	95461009-4
בנימין זאב הרצל - בהקשר לציונו - 80790					

מהפכה של שינה :

אם תאגידים בארה"ב מציבים חללים לשנ"צ, סימן שאנחנו לפני מהפכה ביחס לשינה דורון פייסיק עמוד 44



... הרצאות רבות, וכך גם כתבות, נפתחות בציון העובדה שאנו מבלים כשליש מחיינו בשינה. הנתון הזה הפך להנחת יסוד בניהול חיינו, אבל נראה כי בתרבות העבודה הנוכחית יחס השינה והערות צנח באופן משמעותי, ובכל שנה שחולפת אנו הופכים יותר ויותר עייפים ותשושים, כל כך תשושים. הדיון בחשיבות השינה נחשב שולי עד לפני שנים לא רבות, ורק כיום הוא מקבל ניצנים של הכרה, גם אם בישראל הוא עדיין בקושי קיים. הישראלים עובדים קשה במיוחד, והיקף שעות העבודה השנתי המקובל בארץ גבוה ככר עשורים מממוצע ה-OECD. נדמה כי יש אצלנו חשדנות עמוקה כלפי מי שרוצים, או צריכים, לישון יותר. הם נתפסים כמעין ילדים מפונקים ועצלנים שלא התרגלו עדיין לשש שעות השינה המטכ"ליות, וכמובן שלאחר 7 באוקטובר נזכור לנצח את המיתוס על האחראים שנרדמו בשמי רה והפקירו את העם. מנגד, אולי דווקא בעקבות

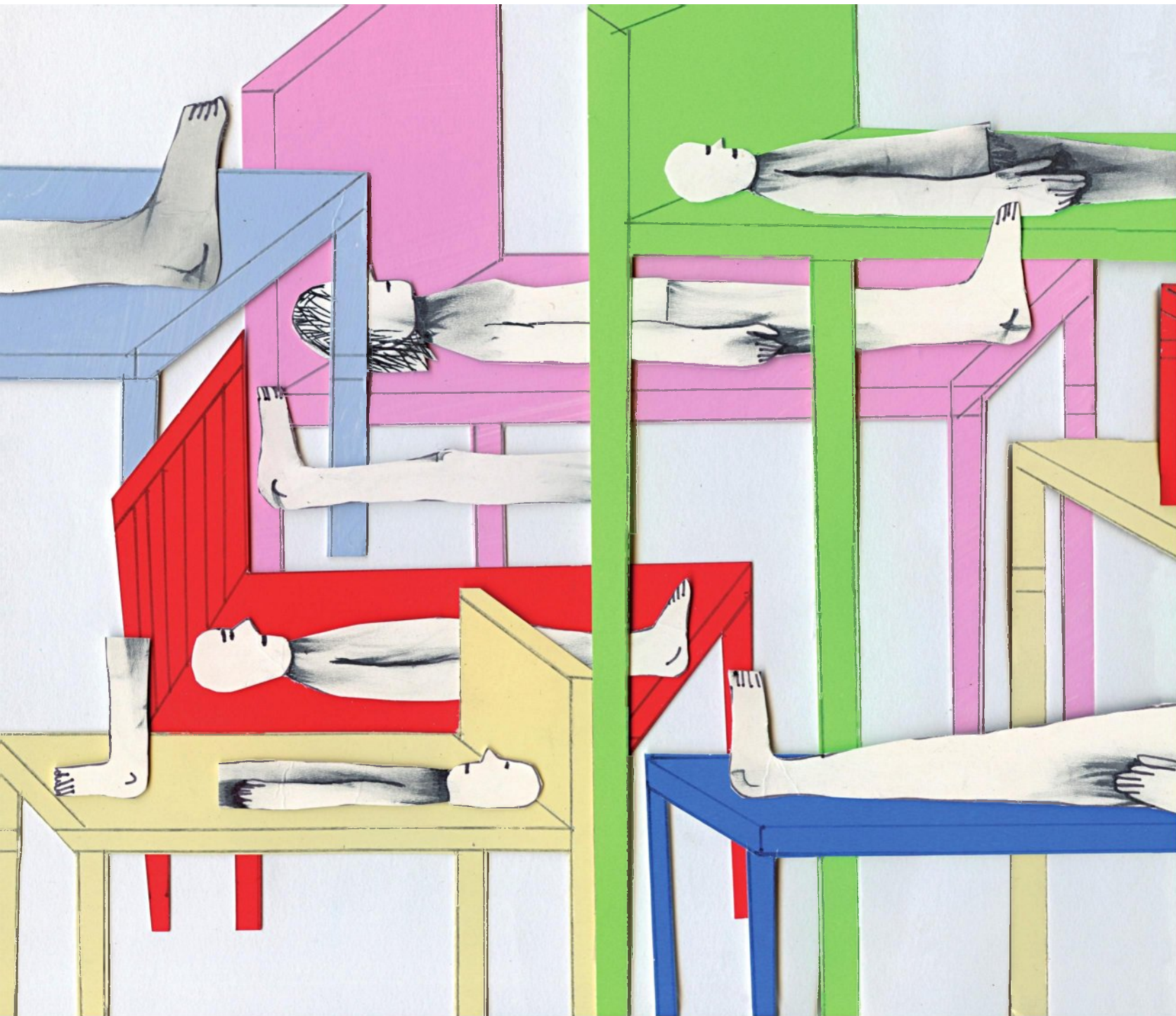
מהפכה של שינה

אחרי שנים שבהן שורת הרווח הכתיבה שעות עבודה אינסופיות, תודעה חדשה מתחילה לצמוח: עובדים דורשים זמן לנוח, תאגידים מציבים חללי שנ"צ, והמודל של שמונה שעות שינה בלילה מתערער. האם נועדנו לנמנם? דורון פייסיק איור: ענת ורשבסקי



22.15x28.6	2/5	עמוד 45	הארץ - מוסף הארץ	26/09/2025	95461010-6
בנימין זאב הרצל - בהקשר לציונו - 80790					

מהפכה של שינה :



לגידולו של הגוף, להתפתחותו ולקיומו הבריא", כתב מרקס, ובנוגע לשינה הוסיף: "השינה הב-ריאה, הדרושה לריכוזם של כוחות החיים, לחי-דושם ולריענונם – ההון מפחיתה ומעמידה על מספר שעות של קיפאון, במידה שיש בהן הכרח דחוף, כדי לשוב ולהחיות גוף מיוגע לחלוטין עד לאפיסת כוחות.

"...אין הקפיטל שואל ודורש באריכות ימיו של כוח העבודה. הדבר היחיד שהוא מוצא בו עניין, הוא מקסימום של כוח העבודה שניתן להוריו-במשך יום העבודה. את מטרתו זו הוא משיג, תוך קיצור ימיו של כוח העבודה." (תרגום: צבי וויסלבסקי).

מרקס תיעד ובחן בספרו את תנועות המחאה במאה ה-19 של הפועלים שקראו לקיצור יום הע-בודה, שנע באותו הזמן סביב 16 שעות, שישה ימים בשבוע. הם נאבקו גם על הגבלה של העסקת ילדים ונשים בהריון, ועל עיגון זכויות אלה בחוק – רבות מן הזכויות המוכרות לנו כיום התבססו

המדינה מותשת, על חברה שהולכת וקמלה. הסתכלות פוליטית על שינה, על הזכות לשינה ועל החירות שבשינה, עשויה להישמע פריביל-גית, אנוכית, אולי אפילו רכרוכית; אך היחס לשינה כאל מצב או מרחב המנותקים מחיי היומיום המעשיים, דבר שאדם חזק יכול להתג-בר או לוותר עליו, פעילות (או היעדרה) בובד נית, הוא יחס שנוגד מהפנמה של דיכוי פוליטי שהתגבר לאחר המהפכה התעשייתית. ההיסטו-ריה של השינה בחברת העבודה המודרנית היא היסטוריה של ניצול, וכפי שהביטויים "משאבי אנוש" ו"כוח אדם" מוכירים לנו, תמיד היו מתיחות וחיתוך בין הרצון לשימור עצמי של האדם לבין הסכמתו להפוך למשאב כדי לשרוד ולהשתלב בחברה.

כבר בקפיטל של קרל מרקס תוארה דינמיקה של דיכוי הגוף. "ההון – ביצרו העיוור ללא גבול, בתאוות רעבוננו, רעבון של זאבי ערבה, לעודף עבודה... כובש לעצמו את הזמן הדרוש

המלחמה, שהובילה לעלייה ניכרת בהפרעות שינה ובסיוטים, תתעורר המודעות לחשיבותה של השינה כסוגיה בריאותית, אך גם פוליטית, וככזאת שניתן וראוי להיאבק עליה.

גופים שונים לקידום הבריאות ממליצים לנו לרוב על שמונה שעות שינה. לרובנו קשה לעמוד ביעד הזה, שהרי בנוסף לשעות העבודה יש גם את חיי המשפחה והחברה, תחביבים, ספורט וההתמכרות למסכים. העייפות הכרונית מוכרת לכולנו, ונתפסת כתולדה כמעט טבעית של חיי היומיום. הגענו לנקודה שבה קל למנות אינספור סיבות וגורמים בלתי נשלטים ובלתי נמנעים לחור-סר השינה, שכן הכל מתנהל במנטליות מתמדת של כיבוי שריפות, מטאפוריות וממשיות כאחת. ככל שהזמן עובר, בין משבר אחד למשבר אחר, נר-ספים עוד ועוד כדורים שאנו נדרשים לעשות איתם ג'אגלינג, אז למי בכלל יש זמן לישון?

הנושא הזה נראה רחוק מצו השעה, אך מע-מדה של השינה משפיע בהחלט על היותה של



95461012-8	26/09/2025	הארץ - מוסף הארץ	עמוד 46	3/5	29.81x37.81
בנימין זאב הרצל - בהקשר לצינון - 80790					

מהפכה של שינה :

לאחר היסטוריה רוויה בדם של מאבקים, חלקם כבר נשכח. אחת מתנועות המחאה המצליחות, שעלתה בארה"ב והתפשטה ברחבי העולם, קראה לקיצור יום העבודה לשמונה שעות. "8 שעות עבר דה, 8 שעות פנאי ו-8 שעות מנוחה!" ועקו העובדים, בקריאות ובשלטים, בחלוקה סימטרית שבעין שיוקית עבדה מעולה כסלוגן שאיחד את המחאה. הקונגרס עיגן את עקרון שמונה שעות העבודה ב-1938, בחוק עקרונות העבודה ההוגנת, והוא מהדהד עד ימינו כנורמה מקובלת של יום עבודה, וגם כהמלצה עבור שנת לילה בריאה.

אלא ששמונה שעות עבודה הוא מספר שרירותי, חסר עוגן מדעי. מרקס הזכיר גם תנועות שדרשו עשר שעות, ובנימין זאב הרצל הציע בספרו מדינת היהודים (1896) שבע שעות. הצעתו של הרצל ליום העבודה המקוצר עלתה בתגובה לרוח המחאה שנשבה בעולם באותה תקופה, והמספר שבע היה רלוונטי לדרישות הפועלים, ובמקרה גם טיפולוגי ביהדות. "במ"שך שלוש שעות וחצי יכול אדם בריא לעבוד עבודה אינטנסיבית מאוד", כתב הרצל. "אחרי הפסקה של שלוש שעות וחצי – שהוא מקדיש אותן למנוחתו, למשפחתו, להשתלמותו המקצועית – ישוב לעבודתו בכוח רענן. אנשי עבודה כאלה יוכלו לפעול גדולות ונצורות" (תרגום: אשר ברש). מעניין להבחין שהצעתו הייחודית של הרצל לא דיברה על שבע שעות רצופות, אלא על יום עבודה עם הפסקה ראויה של שלוש שעות וחצי למנוחה באמצע. כדי להגביל את המכורים לעבודה למען בריאותם שלהם, ביקש הרצל לקבוע כי "העבודה היתרה של שבע שעות היום לא תרבה משלוש שעות, ורק אחרי בדיקת הרופא". עמדה סוציאלית זו לא היתה שולית או משנית ביחס לחזון הציוני השלם שהציג הרצל, והוא אף העלה אותה על נס, מילולית: שבעת הכוכבים שהיו בדגל שהציע סימלו את עקרון שבע שעות העבודה, שנחשב להישג עצום של מחאות הפועלים.

או מניין צץ שיח השינה ה"בריאה" שאורכה שמונה שעות? המיתוס הזה נכנס לשיח המדעי, ככל הנראה, דרך הפיזיולוג האמריקאי נתניאל קלייטמן, חלוץ בחקר השינה מהחצי הראשון של המאה ה-20. במחקריו פורצי הדרך היה קלייטמן בין הראשונים שהשתמשו באלקטרואנצפלוגרם (EEG) ככלי לחקר השינה, וכך גילה את ההבחנה בין שלבי השינה של "תנועת עיניים מהירה" (REM) ובין השלבים השונים, של שינה עמוקה (Non-REM). גילויים אלה העניקו לקלייטמן השפעה רבה על הקהילה המדעית, כמו גם על דעת הקהל בתרבות הפופולרית, והוא אף הוזמן לייצג לצבא ארה"ב. בהתאם למקובל באותה תקופה, ככל הניסויים והמחקרים ערך קלייטמן הוא התעקש שהנבדקים יימנעו משינה או מתגרמה במהלך היום. כלומר, לא הגוף העייף הוא שקבע את מועדי השינה, אלא קלייטמן עצמו, כשריכוז את שעות השינה לגוש אחיד ויחיד – Consolidated Sleep. בכך הוא הכניס את הקצאת השינה המודרנית של החברה התעשייתית אל השיח המדעי, ויצר את מיתוס שמונה שעות השינה המהדהד עד ימינו. וויליאם דמנט, אחד מתלמידיו הבולטים של קלייטמן וממייסדיה של רפואת השינה

המודרנית, המשיך להנחיל את המיתוס. גם הוא אימץ במחקריו את הדפוס של שנת לילה בלבד, וכך סיווג את הפרעות השינה השונות תוך מדידה שלהן ביחס לאותה נורמה מדעית כביכול, שהפכה בעקבותיו גם לאמת המידה הקלינית. דמנט הצביע על המצאת הנורה החשמלית ועל פריצת הטלוויזיה כגורמים להפרעות השינה בתרבות המודרנית. כך, הוא תלה בהרגלי החיים של מטופליו את האחריות הבלעדית למצבם. חריגה מאותו המיתוס של שנת לילה אחידה, נורמלית וטבעית של שמונה שעות הפכה את הסובייקט העייף לפציינט רפואי, ובהמשך גם לקליינט של כדורי שינה. בשיח הרפואי הוגדרו בעיות השינה כעניינו הפרטי של אדם, בעיה פתולוגית, ולא סוגיה קולקטיבית, חברתית או פוליטית.

בראשית המאה ה-20, שינה אחת ביממה היתה תופעה יוצאת דופן יחסית. ההרגל החדש, שהתפשט ברחבי העולם יחד עם התיעוש, הוביל אל הדפוס המונופאזי, חד־שלבי, ודחק תרבויות שינה אחרות ונפוצות יותר בעלות דפוס ביפאזי, עם שני שלבים של שינה בכל יממה. אחד הבולטים שבהם היא שנת צהריים, המוכרת כ"סייסטה" בארצות הלטיניות, או השלאפשטוני דה שהיתה נפוצה בארץ בעקבות עליית יהודי גרמניה: אסור היה להרעיש בין שתיים לארבע, לא כל שכן לצלצל בטלפון. וגם בתי העסק יצאו

להפסקה גורפת. אפילו ראשי הממשלה דוד בן־גוריון ויצחק שמיר היו מקפידים על ההפוגה הזאת, שעתה פסה מן המציאות הישראלית. ישנן גם חברות, בעיקר שבטיות, עם דפוס שינה פוליפאזי, אם כי הוא נדיר יותר בתרבויות אלה התנודות מתבצעות במשמרות היכולות להימשך לתוך השעות הקטנות של הלילה, והמעבר בין ערות ושינה לסירוגין הרבה יותר גמיש ונוזל. הגלובליזציה מעמידה בסכנת הכחדה את תרבויות השינה הביפאזיות והפוליפאזיות, וקל לשכוח שבכלל יש אפשרות לדפוס שינה הכולל תנומה במהלך היום. הקפיטליזם החל להאיץ את קצב החיים, העבודה והמסחר לאורך המאה ה-20, שנה אחר שנה, עשור אחר עשור. רבים מן העסקים והשרותים הפכו לומינים לכל אורך היממה והשיעורצת ולו לרגע דרש מהעובדים לכרסם באותו גוש שינה אחיד ומונופאזי, משני קצותיו – לאחר את שעת ההירדמות, ו/או להקדים את שעת ההשכמה. מתוך תרבות חסרת מנוח זו נולד אידיאל חדש, "יום העבודה הגמיש": לכאורה חופש לניהול עצמי של סדר היום מצד העובדים, אך בפועל מדובר בטשטוש הגבולות בין שעות העבודה, הפנאי והמנוחה. המגמה הזאת רק התעצמה עם התפתחות התקשורת הסלולרית והדיגיטלית, שאיפשרה למעסיק לפנות לעובד, ישירות או בעקיפין, ולדרוש

20.14x26.62	4/5	עמוד 47	הארץ - מוסף הארץ	26/09/2025	95461011-7
בנימין זאב הרצל - בהקשר לצינון - 80790					

ההפכה של שינה :

המיתוס של שמונה שעות שינה רציפות הפך מקובל בחצי הראשון של המאה ה-20, ללא עוגן מדעי. שינה אחת ביממה היתה יוצאת דופן יחסית, עד שדחקה תופעות כמו הסייסטה והשלאפסטונדה, אך במהרה גם היא התקצרה – וחסך שינה הפך לסימן לפרודוקטיביות

המדעי בעקבות הגילוי ב-2012 של המערכת הג' לימפטית בידי מדענית המוח הדנית מייקן נדר-גארד. מערכת זו אחראית לסילוק פסולת מהמוח באמצעות נוזל המוח והשדרה המופרש ממנו. פעולת הניקוי שלה מתבצעת במהלך השינה, והיא רגישה מאוד, כך שגם פעולות הנראות לנו שגרתיות ובלתי מזיקות – למשל צריכת קפאין בשעות אחר הצהריים, הדלקת תאורה מלאכותית לאחר השקיעה וצפייה במסכים עד השעות המאוחרות של הלילה – פוגעות במנגנון הניקוי של המוח מרעלים.

הצטברות ה"פלאק" שהמוח לא הצליח לנקות כראוי, כמו חלבוני עמילואיד ו-tau, נחשבת לאחד הגורמים האפשריים למחלות נוירודגנרטיביות כמו דמנציה ואלצהיימר. התהליך של הרס השינה והרס המוח פועל במעין לולאה אכזרית, שכן ככל שגדל החסך בשינה, אותו פלאק נוטה להצטבר ולפגוע דווקא באזורים המעורבים בתפקוד השינה. המעגל הזה מזין את עצמו ומוכיל להידרדרות הדרגתית, עד שהמוח מתחיל להתנוון ולהצטמק בתוך הגולגולת. משתמע מכך שהיחס כלפי השינה ומקומה בחיינו הוא בעל השלכות ישירות – גם אם לא מיידיות – על בריאות המוח שלנו, וזאת כלי להוכיח את ההשפעה של לילית של חסך שינה על תפקוד הלב ועל סוכרת. כאן, למעשה, טמון החיבור בין האישי והפוליטי.

אין ספק כי המצב כיום מורכב מדי עבור סיסמאות פשטניות כמו "פועלי כל העולם, הירדמו!" המערכת הכלכלית והפוליטית העכשווית לא מותירה ברירה, אלא לנסות לאזן בין הצורך האישי בשינה לבין ביצוע מטלות הכרחיות ותפקידים הרי גורל, במיוחד בעתות משבר. ברובד הפרטי ניתן לקדם את מה שנקרא "היגיינת שינה" – שינוי הרגלים במטרה לעורר דד הירדמות מהירה ושינה עמוקה. מומלץ, לדוגמה, להימנע מצריכת קפאין, אלכוהול, קנאביס, טבק וסוכר בכמויות גבוהות כבר משעות אחר הצהריים. יש להשתדל להפחית את זמן הצפייה במסכים לאחר השקיעה ולקראת השינה, שינוי מאתגר במיוחד, ולהימנע מלהיכנס עם מסכים למיטה. הנחיות מעין אלה עשויות להישמע נוקשות, אך רק כך נצליח להימנע משיבוש המנגנון העדין המפריש בשעות הערב את הורמון השינה מלטונין, ונוכל לזכות לשנת לילה עמוקה ושלווה.

ובכל זאת, למרות הכוונה הטובה והדאגה הכנה לבריאותנו, לא ניתן להתעלם מכך שההמלצות על היגיינת השינה מבוססות במהותן על עקרון השינה המונופאזית, המוגבלת לשעות הלילה בלבד. כתוצאה מכך עולות מחלוקות המציגות שלל

תחושת העייפות המסמנת את הצורך בשינה (הנקרא לחץ שינה); במהלך השינה מצבורי האדנוזין מתרוקנים, וחוזר חלילה. בשל הדמיון בצורתם, הקפאין כמו "מתחרה" באדנוזין על הקולטנים, חוסם אותם ובכך מעכב את השפעתם המעייפת. למעשה, הוא לא בדיוק מעורר, אלא פשוט דוחה את העייפות. זמן הפירוק של הקפאין משתנה מאדם לאדם, ועשוי לקחת בין חמש שעות ועד לחצי יממה. אלא שהאדנוזין לא הולך לשום מקום, ורק ממשיך להצטבר – כך שכאשר הקפאין מתפרק לבסוף, כל האדנוזין ממלא בבת אחת את הקולטנים וגורם לפרץ של עייפות, "קריסת קפאין" שבדרך כלל מובילה לכוס קפה נוספת. החסימה יוצרת עוד ועוד קולטני אדנוזין, צריכת הקפאין עולה בתגובה כדי לשמור על אותה דרגת ערנות, ו"חוב השינה" נגרר מיום ליום ומוכיל במהרה לעייפות כרונית ולתלות גוברת בקפאין. ממש כמו בכלכלת הכספים, גם בכך כלכלת השינה רובנו נמצאים באוברדראפט – חוב שינה מתמשך.

הפילוסוף ביונג'צ'ול האן, בספרו "The Burnout Society" (חברת השחיקה) מ-2010, מתאר את חברת העבודה הנוכחית כחברה המעודדת תשיות עד כדי קריסה, כאשר הייצוג הבולט שלה הוא נחילי העובדים הנרדמים בתחבורה הציבורית מדי בוקר ומדי ערב. חברת השחיקה, לפי האן, מאופיינת בהישגיות ובגישה של פרודוקטיביות רעילה המקדמת עבודת יתר. לכן בתחומים רבים המערכת כבר אינה דורשת מעסיק קשוח וסמכותני, מפני שהניצול המעמדי הפך לניצול עצמי, והעובדים מאמצים את הגיון השוק גם לגבי חייהם האישיים.

האן כותב שבימינו "הסובייקט הפך לפרויקט", וכאשר אנו רואים את עצמנו כפרויקט יזמות, קל לשכוח את המנגנונים החברתיים והפוליטיים המעצבים בחשאי את תודעתנו. יש לציין שהתרגום המקובל של "Burnout" בתור שחיקה מפספס ניואנס חשוב, שכן מטאפורת השחיקה מצביעה על תהליך אטי והדרגתי, בעוד השריפה יכולה להתלקח בבת אחת, ללא כל אזהרה, גם כשנדמה על פני השטח שהעובד מתפקד באופן תקין ויעיל מבחינת התפוקה שלו. במקרים קיצוניים, העובד אף יכול לקרוס ולמות תוך כדי עבודה, תופעה שנקראת ביפנית קארושי, "מוות מעבודת יתר".

השחיקה אינה רק הצפה רגשית שנוצרת בעקבות העומס והסטרס, אלא כרוכה גם בפגיעה פיזיולוגית הנגרמת לגוף, ולמוח בפרט, כתוצאה מחסך שינה כרוני או מדפוסים של שינה רדודה ולא איכותית. תובנה זו עלתה והתפשטה בשיח

ממנו להיות זמין בכל שלב של היום. מתוך התמודדות עם שוק גלובלי שלעולם אינו נרדם, חסך השינה הפך לסממן של פרודוקטיביות, ולמצב הכרחי לכאורה עבור הצלחה בקריירה ובחיים בכלל. העובדים נדרשים להתגמש עוד ועוד לתכתיבי המנגנון הכלכלי הבלתי-אנושי שאין לו כפתור כיבוי, לכל היותר "מצב שינה" שבו ניתן להשהות את הפרודוקטיביות לפרק זמן מוגבל. על תופעה זו נמתחה ביקורת רבה, המצביעה על כך שמדובר בניצול המוגש בעטיפה יפה, Flexploitation – ניצול גמיש. הסוציולוג פייר בורדייה למשל טען כי מודל הגמישות החוזר לנורמה התעסוקתית את העובד דה בלילות, בסופי השבוע ובשעות לא קבועות – דברים שמאו ומתמיד היו חלומם של המעסיקים – ובכך הרעיונות הישנים ביותר, של הקפאין טליום הישן ביותר, עבור שיווק מחדש בצורה חכמה ומודרנית, או שמא פוסט-מודרנית.

כדי לתחזק את צורת החיים הזאת, רבים נוטים לסיים ממריצים – המקובל בהם הוא הקפאין – אך גם סמים מרגיעים וסמים מרדמים, במעין לולאה נרקוטית של תפוקות מוכנית המשבשת לחלוטין את השעון הביולוגי. סוד הקסם של הקפאין הוא שהמולקולה שלו דומה בצורתה למולקולה בשם אדנוזין, המצטברת באופן טבעי במערכת העצבים מרגע היקיצה. במשך שעות הערות האדנוזין הולך ומגביר בהדרגה את

95461013-9	26/09/2025	הארץ - מוסף הארץ	עמוד 48	5/5	6.62x27.05
בנימין זאב הרצל - בהקשר לציונות - 80790					

מהפכה של שינה :

דעות סותרות, למשל לגבי ההשפעה של פעילות גופנית בשעות הערב על השינה, וכן לגבי אכילת פחמימות בערב, מקלחות חמות לעומת קרות, ותהיות לגבי טיבם של הרגלים נוספים. מאחר שעבור הרוב המוחלט של האוכלוסייה לא ניתן להשלים את שעות השינה בשום שלב אחר של היום, הסטרס לקראת ההירדמות בערב רק מתעצם, כל מנורה דולקת או רעש קטן מעלה חרדה, וזה מוביל למשטור אובססיבי של השינה – שב־תורן, ובאופן אירוני – דווקא מעודד אינסומניה. סביר להניח שהשיטה לא תשתנה מן היסוד כל כך מהר, אך מאבק על זמן ראוי למנוחה בא־מצע יום העבודה עשוי להניב תוצאות. יש כבר חברות בינלאומיות שהחלו להקצות חדרונים למנוחה במהלך היום, ואף מעודדות את עובדיהן לתפוס תנומה בריאה. גם אם זה נעשה, שוב, מתוך שיקולים של הגברת תפוקה ורווח, זה בה־חלט תקדים שמראה כי אין שום נזק בהחזרת תרבות השינה הביפאזית, או במונחים פשוטים יותר: אפשר לחזור לשנוץ. לא מדובר ב־נפילת אנרגיה בשעות אחר הצהריים שצריך להיאבק בה, אלא בצורך טבעי והגיוני של הגוף להירדם. המעבר לעבודה מהבית בתקופת הקורונה, לפ־ני חמש שנים, פתח מחדש את האפשרות לארגן את שעות השינה בחופשיות כמעט מלאה. ואף שרבים כבר חזרו מאז לעבוד במשרד, נדמה בכל זאת כי משהו השתנה עמוקות במעמדה של השינה בחברה. מקובל יותר לנהל משא ומתן עם המ־עסיק על מספר ימי העבודה מהבית, וגם בלי להשתמש בשינה כקלף מיקוח גלוי, אין ספק שהיא אחד היתרונות המרכזיים בעבודה מרחוק. ברור שלא לכולם מתאימה העבודה באותן שעות של היום: יש טיפוסים הפעילים בומנים שר־נים של היממה, ציפורי לילה ומשכימי קום, והדבר משתנה גם בהתאם לגיל. כדוגמה נגדית, עבור לא מעט אנשים שנת הצהריים יכולה לטש־טש ולערער את התפקוד למשך שארית היום, והם יעדיפו במקום זאת להתעורר מאוחר ולעבוד בשיא הפרודוקטיביות בשעות הצהריים. הבעיה מתחילה בניסיון לאחד בכל מחיר את דפוסי השינה השונים של העובדים, במקום שיחתימו שעון לפי השעון הביולוגי שלהם, באופן השומר על בריאותם ולבסוף גם על הכלכלה והמשק. חשיבה מחדש על סוגיית השינה בצורה מוש־כלת אינה נוגעת רק לשוק העבודה. היא דורשת תמורות גם ברכבים נוספים של החברה – החל בשינוי שעות הלימודים בהתאם להתפתחות המור־חית של ילדים ובני נוער, דרך בחינה מחדש של דיאגנוזות קליניות לאור דפוסי השינה, וכלה בעיצוב מחדש של התאורה ברחובות ובחללים מסחריים ומשרדיים. הדגש הראשוני צריך להיות על העלאת המודעות לחשיבותה המכרעת של השינה עבור הבריאות הפיזית והנפשית, וניפוץ כל המיתוסים שהתקבעו עם השנים. מתוך איוון בין אחריות אישית בהיגיינת השינה, לבין ביקור־רת מבוססת מחקר המציעה שינויי מדיניות בחב־רה, נוכל לחסוך משאבים אנרגטיים חיוניים. ועל הדרך לטפח הרגלים בריאים ולבסס חירויות וז־כויות שיוכלו להיטיב עמנו גם בטווח הרחוק. אם משמעותה של השינה תילקח ברצינות, תתחולל אצלנו לא פחות מאשר מהפכה של מנוחה. ■