

مشاكل النوم عند الأطفال والمراهقين

<https://raisingchildren.net.au/teens/healthy-lifestyle/sleep/sleep-problems-solutions>

لدى ما يصل الى 40% من الأطفال والمراهقين نوعاً من مشاكل النوم. مشاكل النوم هي مشاكل الذهاب إلى النوم أو البقاء نائمين. يمكنك إدارة والتغلب على العديد من مشاكل النوم لدى طفلكم باستخدام إستراتيجيات السلوك الشائعة.

مشاكل مع النوم

يمكن أن يعاني جميع الأطفال من صعوبة النوم والبقاء نائمين. يمكن أن يكون لهذه المشاكل مع النوم أسباب عديدة ومختلفة.

روتين وقت النوم وبيئة النوم

يحتاج طفلكم إلى حوالي ساعة من الوقت الهادئ للإسترخاء والاسترخاء للنوم. إن الكثير من الإثارة والضوضاء والنشاط قبل النوم يمكن أن يسرع الاطفال ويجعل الأمر أكثر صعوبة بالنسبة لهم للنوم عندما يحين الوقت.

وبالمثل، يمكن لبيئة النوم الصاخبة جداً أو التي فيها ضوء أو الباردة أو الساخنة أن تجعل من الصعب على الأطفال النوم.

يمكن أن تؤثر أحيانا التغييرات في روتين وقت النوم الطبيعي للأطفال أو البيئة على مدى حسن إستقرارهم. على سبيل المثال، يمكن للتوقيت الصيفي، أو فارق الوقت، أو غرفة نوم غير مألوفة أو النوم خارج البيت أن يجعل الطفل نشطاً عندما يكون عادة نائماً في هذا الوقت.

التغذية

ما يأكله ويشربه طفلكم، يمكن أن يؤثر على قدرته على الإستقرار في الليل.

على سبيل المثال، إذا كان الأطفال يتناولون الكافيين - في مشروبات الطاقة والقهوة والشاي والشوكولاته والكولا - وخاصة في وقت متأخر من بعد الظهر والمساء، فإن هذه قد تبقيهم مستيقظين في الليل.

الذعر الليلي والكوابيس والمشي أثناء النوم

إذا إستيقظ طفلكم أحيانا يصرخ أو يبكي، فقد يمكن أن يكون ذلك ذعراً ليلياً. الذعر الليلي طبيعي في الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4-12 سنة، ومعظم الأطفال يتخلصون منه عند وصولهم سن المراهقة.

قد يعاني طفلكم أيضاً من الكوابيس. الكوابيس أو الأحلام المزعجة يمكن أن توقف الاطفال من النوم وتجعل من الصعب بالنسبة لهم العودة إلى النوم.

قد يمشي طفلكم أثناء النوم - أي المشي في أنحاء المنزل وكأنه مستيقظ عندما يكون في الواقع في سبات عميق. المشي أثناء النوم لا يؤذي طفلكم، ولكنه يمكن أن يزعج نوم عائلتكم. بعض الآباء والأمهات يجدون صعوبة في النوم لأنهم يشعرون بالقلق من ان الأطفال قد يقعون ويؤذون أنفسهم بينما هم نائمين.

وعلى الرغم من أن الذعر الليلي والكوابيس والمشي أثناء النوم كلها طبيعية جداً، فمن الأفضل التحدث إلى طبيبكم إذا كنتم قلقون أو إذا كان سلوك طفلكم يبدو شديداً. المشي أثناء النوم يمكن في بعض الأحيان أن يكون علامة على وجود مرض أو حالة طبية.

التبول اللاإرادي والذهاب إلى التواليت

إذا كان طفلكم ليس جافاً في الليل، فقد يستيقظ لأنه بلل السرير. أو أنه قد يستيقظ للذهاب إلى التواليت ومن ثم يجد أنه من الصعب عليه العودة إلى النوم.

يمكنكم التحدث مع طبيب طفلكم إذا كان التدريب على إستعمال المراض والتبول اللاإرادي هي مشاكل لطفلكم.

الصحة والعافية

يمكن أن يعاني بعض الأطفال من الأمراض - على سبيل المثال، نزلات البرد أو التهابات الأذن - التي تجعل من الصعب بالنسبة لهم الإستقرار أو النوم بشكل جيد. يمكن أن تؤثر الأمراض المزمنة مثل الربو أو الصرع أيضاً على نوم الأطفال.

بعض الأطفال يشخرون. إذا كان طفلكم يشخر في كل الأوقات، حتى عندما يكون في صحة جيدة، خذوا بعين الإعتبار التحدث مع طبيب طفلكم. يمكن أن يكون الشخير في بعض الأحيان علامة على انقطاع التنفس أثناء النوم.

يمكن للقلق أن يؤثر أيضاً على نوم الأطفال. إذا كان طفلكم مهموماً حقاً أو قلقاً على شيء، فإنه قد يجد صعوبة في النوم، أو العودة إلى النوم إذا إستيقظ في الليل. التحدث مع طبيب طفلكم فكرة جيدة إذا كان طفلكم لديه مشاكل في النوم ومرض أو قلق مزمن.

في بعض الأحيان فإن مشاكل نوم الأطفال سببها مشاكل النوم المستمرة. مشاكل النوم المستمرة هي قضايا سلوكية أو حالات طبية تؤثر على نوم الأطفال وتجعل من الصعب بالنسبة لهم العمل خلال النهار. تحدثوا مع طبيب طفلكم إذا كنتم قلقون.

إدارة مشاكل النوم

بعض مشاكل النوم هي قضايا سلوكية التي يمكن إدارتها من خلال تعزيز عادات النوم الجيدة. وتشمل هذه روتين النوم الإيجابي لتشجيع الإستقرار والنوم، وبيئة نوم هادئة ومريحة، وصحة جيدة، تغذية ونشاط خلال النهار.

مشاكل النوم غالباً ما تبدأ في التحسن بعد الأسبوع الأول من الخوض في عادات النوم الجيدة. إذا لم تروا أي تحسن، قد تكون هناك أسباب طبية لمشاكل نوم طفلكم. وفي هذه الحالة فمن المفيد التحدث مع طبيبيكم.

إذا كان طفلكم مريضاً، فمن الأرجح أن تبقىوا مستيقظين طوال الليل، لتهدئته. متى تحسن، فقد يرغب في الحفاظ على الحصول على جميع الانتباه الإضافي ليلاً. إذا كان هذا يبدو مثل وضعكم، فقد تحتاجون إلى أن تكونوا حازمين حول العودة إلى روتين وقت النوم الطبيعي لطفلكم.

ولكن تحدثوا مع طبيب طفلكم إذا كنتم تعتقدون أن قلة نوم طفلكم ترتبط بمشكلة طبية - على سبيل المثال، الربو أو الصرع.

بعض مشاكل النوم مثل فارق الوقت والتكيف مع التوقيت الصيفي عادة ما تحل نفسها في حوالي أسبوع حيث يتم تعديل دورة نوم طفلكم إلى وقت النوم الجديد.

إن مشاكل النوم المستمرة يمكن أن تجعل من الصعب على الأطفال التعلم بشكل جيد. وعندما لا ينام الأطفال جيداً، من المحتمل أن يعاني والديهم من قلة النوم، ومستويات عالية من التوتر والإكتئاب. لذلك هناك أسباب وجيهة للتعامل مع عادات نوم طفلكم.

الحصول على المساعدة

تحدثوا مع طبيبيكم إذا كنتم تجربون عادات النوم الجيدة ولا تبدو أنها تساعد. قد يتم تحويلكم إلى طبيب أطفال أو طبيب نفساني أو غيرهم من الاختصاصيين الصحيين من ذوي الخبرة في علاج مشاكل النوم المستمرة للأطفال.

الدواء

على الرغم من أن الدواء ليس الحل الأمثل لمشاكل النوم، فإنه يمكن أن يساعد في بعض الحالات القصوى.

على سبيل المثال، تُظهر بعض الأبحاث الواعدة أن الميلاتونين قد يساعد بعض الأطفال الذين يعانون من الأرق. لا يمكن وصف الميلاتونين إلا من قبل الطبيب. لا ينبغي أن يُعطى للطفل دون إستشارة طبية وإشراف.