

مشکلات خواب در اطفال و نوجوانان

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

در حدود 40% اطفال و نوجوانان دچار نوعی از مشکلات خواب میباشند. مشکلات خواب، داشتن مشکلات در خواب رفتن و یا در خواب ماندن میباشند. تعداد زیادی مشکلات خواب طفل خود را میتوانند با استفاده از استراتژی های معمول رفتار مدیریت و بر آنها غلبه حاصل کنید.

مشکلات خواب

تمام اطفال میتوانند در خواب رفتن و به خواب ماندن مشکلات داشته باشند. مشکلات خواب میتوانند علل مختلف داشته باشند.

روال وقت خواب و محیط خواب

طفل شما به یک ساعت زمان ساکت برای آرام شدن و راحت گردیدن برای خواب نیاز دارد. هیجانها زیاد، سر و صدا و فعالیتهای زیاد قبل از رفتن به بستر، سبب فعالتر شدن طفل شده و آرام شدن وی برای خواب در وقت آن را مشکل می سازد.

به همین ترتیب محیط خواب خیلی پر سر و صدا، روشن، سرد و یا گرم به خواب رفتن طفل را مشکل میسازد.

بعضی اوقات تغییرات در روال عادی وقت خواب و یا محیط خواب اطفال میتوانند خوب آرام شدن آنها را متأثر سازد. طور مثال، صرفه جویی در نور روز (به جلو و یا به عقب انداختن ساعت رسمی یک ایالت و یا کشور)، پای نا آرام، تخت خواب بیگانه و یا خوابیدن در خانه دیگر سبب شده میتواند که طفل در هنگامی که وی معمولاً باید خواب باشد، در دور و برجست و خیز کند.

تغذیه

آنچه طفل شما میخورد و مینوشد میتواند بر آرامش وی در شب اثر گذارد.

طور مثال، اگر طفل کافئین مینوشد – در نوشیدنی های انرژی، قهوه، چای، چاکلیت و کولا – به خصوص دیرتر در پیشین و شام، ممکنست وی را در شب بیدار نگهدارد.

وحشت های شبانه، کابوس ها و راه رفتن در خواب

اگر گاهی طفل شما بیدار شده و فریاد میزند و گریه میکند، این ممکن است وحشت شبانه باشد. وحشت های شبانه در اطفال 4 – 12 ساله عادی است، و در هنگام نوجوانی اکثر اطفال آنها را پشت سر میگذارند.

طفل شما همچنان ممكن است كابوس داشته باشد. كابوس ها، خواب هاى بد اند كه اطفال را از خواب بيدار ساخته و دوباره به خواب رفتن آنها را مشكل ميسازد. راه رفتن در خواب به طفل شما صدمه نمى زند، اما خواب خانواده شما را مختل ميسازد. براى بعضى والدين مشكل است كه خواب شوند زيرا تشويش دارند كه اطفال ممكن است درجريان راه رفتن در خواب به زمين بخورند وبه خود آسيب برسانند.

گرچه وحشت هاى شبانه، كابوس ها و راه رفتن در خواب نورمال اند، اما بهتر اين است كه در صورتى كه درين مورد تشويش داشته باشيد ويا رفتار طفل شما شديد به نظر آيد، با داکتر خود صحبت كنيد. بعضى اوقات راه رفتن در خواب ميتواند نشانه يك بيمارى ويا يك حالت طبي باشد.

شب ادرارى و استفاده از تشناب

اگر طفل شما در شب خشك نيست، ممكن است به خاطر ترساختن بستر خود بيدار گردد. ويا ممكن است بيدار گردد تا به تشناب برود و سپس به خواب رفتن وى مشكل گردد.

در صورتى كه شب ادرارى و آموزش استفاده از تشناب مشكلاتى براى طفل شما ايجاد كنند با داکتر خود صحبت كنيد.

صحت و تندرستى

بعضى از اطفال ميتوانند دچار بيمارى ها گردند - طور مثال، سرما خوردگى و عفونت گوش - كه آرام گرفتن و به خواب رفتن براى ايشان مشكل ميگردد. امراض مزمن مانند استما ويا صرع نيز ميتوانند خواب اطفال را متاثر سازند.

بعضى اطفال خرخر ميكنند. اگر طفل شما در تمام اوقات خرخر ميكند، حتى وقتى كه صحت مند هم هست در نظر داشته باشيد كه با داکتر خود صحبت كنيد. خرخر كردن بعضى اوقات ميتواند نشانه اينه خواب باشد.

اضطراب هم ميتواند بر خواب اطفال تاثير گذارد. اگر طفل شما در مورد چيزى واقعا مضطرب است، ممكن است خواب رفتن براى وى مشكل گردد، ويا در صورتى كه شب بيدار گردد دوباره به خواب رود. در صورتى كه طفل شما مشكلات خواب، مرض مزمن ويا اضطراب دارد، بهتر است با داکتر خود صحبت كنيد.

بعضى اوقات مشكلات خواب اطفال به اثر مشكلات مداوم خواب ايجاد ميگردد. مشكلات مداوم خواب موضوع رفتارى اند يا حالات طبي اند كه بر خواب اطفال اثر ميگذارند و كار كردن آنها را در جريان روز مشكل ميسازند. در صورتى كه درين مورد نگرانى داشته باشيد، با داکتر طفل خود صحبت كنيد.

مديريت مشكلات خواب

بعضى از مشكلات خواب موضوع رفتارى اند كه با استفاده از ترويج عادات خوب خواب شما ميتوانيد مديريت كنيد. اين عادات خوب شامل روالهاى مثبت وقت خواب كه آرام گيرى و خواب را تشويق كنند، يك محيط خواب ساكت و آرامش بخش، صحت خوب، تغذيه خوب و فعاليت در جريان روز، ميگردند.

مشكلات خواب، بعد از هفته اول به كار گرفتن عادات خوب خواب، معمولاً شروع به بهتر شدن ميكنند. اگر بهبودى مشاهده نه كرديد، ممكن است مشكلات خواب طفل شما علل طبي داشته باشند. درين حالات مهم است كه با داکتر خود صحبت كنيد.

اگر طفل شما مریض بوده است ، احتمالاً شما هم از وی مراقبت کرده وی را تسکین و آرامش داده اید. وقتی وی بهبود یافت، ممکن است علاقه مند باشد که آن توجه های اضافی شبانه را ادامه دهید. اگر این وضعیت شما است، ممکن است شما ضرورت داشته باشید که درمورد برگشت به روال عادی وقت خواب طفل خود راسخ باشید.

اما در صورتی که فکر میکنید که کم خوابی طفل شما مرتبط به یک مشکل طبی است- طور مثال، استما و صرع، باید با داکتر خود صحبت کنید.

بعضی مشکلات خواب مانند پای نا آرام و سازگاری با صرفه جویی در نور روز معمولاً در ظرف یک هفته حل میگردند، چون دوره خواب طفل شما با وقت خواب جدید سازگار میگردد.

مشکلات مداوم خواب، خوب یادگیری اطفال را مشکلتر میسازد. وقتی اطفال خوب نمی خوابند، احتمال دارد که والدین شان هم دچار کم خوابی، درجه بالای استرس و افسردگی میگردند. لذا دلایل خوبی وجود دارند که روی عادات خواب طفل خود کار کنید.

مشکلات مداوم خواب، خوب یادگیری اطفال را مشکلتر میسازد. وقتی اطفال خوب نمی خوابند، احتمال دارد که والدین شان هم دچار کم خوابی، درجه بالای استرس و افسردگی میگردند. لذا دلایل خوبی وجود دارند که روی عادات خواب طفل خود کار کنید.

کمک گیری

در صورتی که عادات خوب خواب را به کار برده اید اما چنین به نظر رسد که مؤثر واقع نه گردیده اند، با داکتر خود صحبت کنید. شما ممکن است به متخصص اطفال، روان شناس و یا دیگر متخصصان صحتی که در تداوم مشکلات مداوم خواب با تجربه اند، معرفی گردید.

دوا

گرچه دوا بهترین راه حل برای مشکلات خواب نیست، اما در بعضی حالات شدید میتواند مفید واقع گردد.

طور مثال، بعضی از تحقیقات امیدوار کننده نشان میدهند که **ملاتونین** ممکن است به بعضی اطفال دچار بیخوابی کمک کند. تنها داکتر میتواند ملاتونین تجویز کند. نباید آنرا بدون تجویز طبی و نظارت به اطفال داد.