



## چطور با کابوس‌های شبانه کودکان مقابله کنیم؟

اما در برخی از افراد به خصوص افرادی که تخیلی فعال دارند و خلاق هستند، ممکن است کابوس‌ها و وحشت‌های شبانه در سنین بزرگسالی هم ادامه پیدا کند.

همشهری آنلاین- ترجمه زهرا جباری امیری: کابوس‌ها و وحشت‌های شبانه ممکن است خواب کودک شما را مختل کنند. چطور با کابوس شبانه کودکان خردسال کنار بیاییم؟

کابوس‌ها (nightmares) رویاهای ترسناک هستند. بیشتر کودکان هر چند وقت یکبار آن ممکن است آن را تجربه کنند. بیشتر کابوس‌ها در اواخر دوره خواب (معمولا بین 4 تا 6 صبح) رخ می‌دهند.

کودک ممکن است بیدار شده و برای اینکه احساس راحتی و آرامش کند، به پیش شما بیاید. معمولا او می‌تواند به شما بگوید در رویایش چه اتفاقی افتاده و چرا ترسیده است. ممکن است کودک شما برای به خواب رفتن مجدد مشکل داشته باشد. و شاید کودک رویاهای مشابه را هم در شب‌های دیگر ببیند.

برخی کودکان انواع متفاوتی از رویاهای ترسناک دارند که "وحشت شبانه" (night terror) نام دارد.

وحشت شبانه در طول یک خواب عمیق (معمولا بین 1 تا 3 صبح) اتفاق می‌افتد. کودکی که وحشت شبانه دارد، در خیلی اوقات با جیغ کشیدن از خواب بیدار می‌شود ممکن است عرق کرده باشد و نفس‌نفس بزند و تند تند نفس بکشد و مردمک چشم (مرکز سیاه چشم) کودک بزرگتر از حد طبیعی باشد.

کودک در این وضعیت ممکن است با وجود باز بودن چشم‌ها هنوز خواب باشد. کودک گیج است و زمانی که از او می‌پرسید چه اتفاقی افتاده است، نمی‌تواند جواب بدهد.

کودک ممکن است به سختی بیدار شود. زمانی هم که او را بیدار می‌کنید به یاد نمی‌آورد که چه اتفاقی افتاده است. کودکانی که وحشت شبانه دارند ممکن است در خواب راه بروند.

کابوس‌ها و وحشت‌های شبانه با افزایش سن کودک کاهش پیدا می‌کنند و اغلب هنگامی که کودک به سن نوجوانی می‌رسد، به کلی متوقف می‌شوند.

اما در برخی از افراد به خصوص افرادی که تخیلی فعال دارند و خلاق هستند، ممکن است کابوس‌ها و وحشت‌های شبانه در سنین بزرگسالی هم ادامه پیدا کند.

کابوس یا وحشت شبانه در کودکان معمولا دلیل بیماری روانی یا جسمانی نیست، اغلب کابوس‌های شبانه بعد از یک رویداد استرس‌زای جسمی یا روانی رخ می‌دهد.

در 6 ماه اول بعد از این رویداد ممکن است کابوس یا وحشت شبانه پیدا کند تا زمانی که کودک به این رویداد عادت کند.

چنانچه کابوس یا ترس شبانه ادامه داشته باشد و خواب کودک را مختل کند، ممکن است بر کارکرد روزانه کودک اثر بگذارد. در این صورت باید با دکترتان در مورد نوع درمانی که می‌تواند به کودک‌تان کمک کند، صحبت کنید.

کارهایی که والدین می‌توانند انجام دهند

اگر کودک‌تان وحشت شبانه دارد، با او به آرامی و ملایمت با او صحبت کنید و سعی کنید کودک را رختخواب برگردانید. کودک را تکان ندهید یا بر سرش فریاد نکشید.

وحشت شبانه و خوابگردی نیاز به مراقبت شما از کودک در حین دوره خواب دارد.

وضعیت خانه را به صورت امنی را در بیاورید تا در صورت خوابگردی کودک برای او مشکلی پیش نمی‌آید (در مقابل پلکان‌ها

دروازه‌های مخصوص نوپایان نصب کنید و کودک را در تختخواب‌های دوطبقه ن خوابانید).

در صورتی که کودک در حین خواب به علت وحشت شبانه یا خوابگردی آسیب‌دیده است با دکترتان در این باره صحبت کنید. ممکن است لازم باشد پزشک کودک را در حین خواب مورد بررسی قرار دهد.

نکاتی برای کمک به خواب بهتر کودک

&8226#; پیش از زمان خواب از یک برنامه منظم و روتین پیروی کنید. فعالیت‌های لذت‌بخش مانند خواند کتاب قصه برای کودک ممکن است به آرامش او کمک کند.

&8226#; خستگی ممکن است در ایجاد وحشت شبانه نقش داشته باشد. اطمینان حاصل کنید که کودک هر شب به اندازه کافی می‌خوابد.

&8226#; اگر کودک استرس دارد یا دلواپس است، با او در مورد چیزی که باعث استرس او شده است، صحبت کنید. و به همراه کودک طرحی را بریزید تا او بتواند از عهده این استرس برآید.