



وحشت شبانه در کودکان نتیجه محیط ناآرام خانواده

یک دکترای روانشناسی کودکان گفت: کودکان حساس و باهوش بیشتر دچار کابوس و خواب‌های ترسناک می‌شوند.

سلامت نیوز: یک دکترای روانشناسی کودکان گفت: کودکان حساس و باهوش بیشتر دچار کابوس و خواب‌های ترسناک می‌شوند.

دکتر محمد زارع نیستانک در گفت و گو با ایسنا، گفت: اختلال در خواب کودک ممکن است به صورت کابوس ظاهر کند در این حالت کودک به علت دیدن خواب‌های ترسناک از خواب بیدار شده و معمولاً قسمتی از خواب را که باعث هراس او شده به خاطر می‌آورد.

وی در ادامه افزود: در برخی موارد مشاهده برنامه‌های ترسناک تلویزیون موجب این کابوس‌ها می‌شود، این اختلال در سنین 4 تا 6 سالگی شایع‌تر است.

این دکترای روانشناسی کودکان یادآور شد: کودکان حساس و باهوش بیشتر دچار کابوس و خواب‌های ترسناک می‌شوند، این موضوع بیانگر این است که تا چه اندازه عوامل نامساعد محیطی می‌تواند این کودکان را تحت تاثیر قرار دهد.

دکتر زارع نیستانک، وحشت شبانه را یکی دیگر از اختلالات خواب در کودکان عنوان کرد و افزود: وحشت شبانه منحصر به زمان طفولیت بوده و در هنگام بلوغ از بین می‌رود، در این حالت کودک به طور ناگهانی از خواب عمیق به بیداری نسبی می‌رسد.

وی گفت: در اغلب موارد کودک در رختخواب خود می‌نشیند و ممکن است فریاد کشیده و تقاضای کمک کند. کودک مبتلا، عرق کرده و به اطرافیان و اشیاء پیرامون خود توجهی ندارد. این وضعیت اغلب بین 5 تا 10 دقیقه طول می‌کشد و بعد از پایان آن کودک مجدداً به خواب رفته و صبح روز بعد چیزی به خاطر نمی‌آورد.

این دکترای روانشناسی کودکان گفت: وحشت شبانه در زمینه واکنش‌های هیجانی ناخودآگاه به محیط ناآرام خانواده ایجاد شده و اغلب در کودکان فعال، باهوش و مضطرب دیده می‌شود.