

بی‌خوابی‌های دوران کودکی

نه دائم عقربه‌های ساعت را نگاه می‌کنند و نه پشت سر هم طول و عرض اتاق را قدم می‌زنند؛ آنها وقتی خواب‌شان نمی‌برد و بی‌خوابی می‌کشند، به روش‌های دیگری ناراحتی‌شان را نشان می‌دهند.



نه دائم عقربه‌های ساعت را نگاه می‌کنند و نه پشت سر هم طول و عرض اتاق را قدم می‌زنند؛ آنها وقتی خواب‌شان نمی‌برد و بی‌خوابی می‌کشند، به روش‌های دیگری ناراحتی‌شان را نشان می‌دهند. بچه‌ها هم گاهی دچار بی‌خوابی و بدخوابی می‌شوند، ولی علل و علائم این بی‌خوابی‌ها با بزرگ‌ترها فرق دارد.

گاهی بچه‌ها از تاریکی می‌ترسند و برای همین اصلاً حاضر نمی‌شوند به اتاق خواب خودشان بروند. گاهی اضطراب دارند و همین نگرانی‌ها باعث بی‌خوابی‌شان می‌شود. بعضی وقت‌ها هم هنوز برنامه خواب و بیداری‌شان تنظیم نشده و نمی‌توانند خوب و آرام بخوابند. پس بی‌خوابی‌های دوران شیرخوارگی و کودکی، همیشه هم جای نگرانی ندارد و نشان‌دهنده مشکلی جدی نیست، اما گاهی لازم است پدر و مادر توجه بیشتری به این موضوع داشته باشند تا اگر مشکلی وجود دارد، هرچه زودتر و بهتر برطرف شود.

بعضی از بچه‌ها شب تا صبح، گریه می‌کنند و نه خودشان می‌خوابند و نه می‌گذارند پدر و مادر در طول شب استراحتی داشته باشند، اما همه هم مثل هم نیستند؛ گروه دیگری از شیرخواران، تمام طول شب را می‌خوابند و فقط گاهی برای شیر خوردن بیدار می‌شوند. پدر و مادرها هم که چنین تفاوتی را می‌بینند، نگران می‌شوند و به فکر حل مشکل می‌افتند. در حالی که میزان خواب و بیداری کودکان به طور طبیعی با یکدیگر تفاوت دارد و این موضوع نمی‌تواند نشانه مشکل باشد.

دکتر میترا حکیم شوشتری نیز در گفت‌وگو با جام‌جم این مطلب را تأیید می‌کند و می‌گوید: در دو سه سال اول زندگی، تغییرات الگوی خواب را داریم و همین موضوع می‌تواند باعث بی‌خوابی یا بدخوابی کودکان شود. دلیل چنین وضعی هم این است که کودک هنوز ریتم بیولوژیک خوابش را به دست نیاورده است. برای همین گاهی می‌بینیم کودکان خردسال، شب‌ها بیدار می‌مانند و در طول روز احساس خواب‌آلودگی می‌کنند و هر زمانی که بتوانند، می‌خوابند. این پزشک فوق‌تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان با اشاره به این موضوع، به والدین توصیه می‌کند در سال‌های اول تولد کودک، به او فرصت دهند تا ریتم بیولوژیک خواب و اشتهايش را به دست بیاورد.

وی با تأکید بر این که چنین وضعی میان کودکان مختلف، متفاوت است، ادامه می‌دهد: نباید خواب بچه‌ها را با یکدیگر مقایسه کنید و به دلیل این که فرزندان کمتر یا بیشتر از سایر کودکان می‌خوابند، نگران وجود مشکلی باشید زیرا از نظر سرشتی، ممکن است هر یک از افراد، الگوی خواب خاص خودش را داشته باشد.

الگوی خواب را به هم نزنید

آن‌طور که دکتر حکیم شوشتری می‌گوید افراد از نظر سرشتی به سه دسته تقسیم می‌شوند؛ گروه اول کسانی هستند که ساعت‌های کم خواب هم برایشان کافی است و خواب کمتر از شش ساعت هم انرژی خوبی به آنها می‌دهد. دسته دوم اما برخلاف این گروه نیاز دارند بیش از 9 ساعت در طول روز بخوابند تا انرژی کافی را به دست آورده و بتوانند فعالیت‌های روزمره‌شان را انجام دهند. اغلب افراد اما میان این دو گروه قرار می‌گیرند و اگر بین شش تا 9 ساعت بخوابند، نیازشان تأمین خواهد شد.

یکی از مهم‌ترین مشکلاتی که معمولاً والدین در روزهای ابتدایی سال تحصیلی و با شروع مدارس با آن روبه‌رو می‌شوند، بد خوابیدن کودکان دبستانی و پیش‌دبستانی است. بچه‌هایی که سه ماه تعطیلات تابستان را تا نیمه‌های شب بیدار مانده و صبح تا هر ساعتی که دوست داشته‌اند، خوابیده‌اند براحتی نمی‌توانند به برنامه قبلی برگردند و صبح زود از خواب بیدار شوند. دکتر حکیم شوشتری در این‌باره توضیح می‌دهد: یکی از مهم‌ترین دلایلی که باعث بدخوابی کودکان دبستانی و نوجوانان

می‌شود، به هم خوردن الگوی خواب و جابه‌جا شدن ساعت خواب در طول تابستان و روزهای تعطیل است. در پیش گرفتن چنین برنامه‌ای باعث می‌شود پس از پایان یافتن تعطیلات طولانی تابستان، بچه‌ها هم نتوانند براحتهی بخوابند و صبح زود بیدار شوند. در نتیجه طبیعی است آنها بی‌خوابی اول شب را تجربه کنند که خیلی هم آزاردهنده و ناراحت‌کننده خواهد بود.

در چنین مواردی، دکتر حکیم شوشتری توصیه می‌کند والدین اجازه ندهند کودکانشان در طول تعطیلات و بخصوص تعطیلات طولانی تابستان، خیلی الگوی خوابشان را تغییر دهند. وی می‌افزاید: بچه‌ها به خواب عمیق که خواب یک‌سوم ابتدایی شب است، نیاز دارند تا سلامتشان تامین شود و مشکلی برایشان پیش نیاید، اما متأسفانه بسیاری از خانواده‌ها با شروع سال تحصیلی چنین مشکلی را تجربه می‌کنند و با بی‌خوابی کودکان در ساعات ابتدایی شب روبه‌رو می‌شوند. البته علاوه بر کودکان، برخی از نوجوانان هم ترجیح می‌دهند چنین برنامه‌ای داشته باشند و در نتیجه در طول روز می‌خوابند یا سر کلاس درس حالت خواب‌آلود دارند که این وضع هم بر سلامت روانشان تاثیر می‌گذارد و هم عملکرد درسی آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

مشکلات روانپزشکی و تغییر الگوی خواب

دکتر حکیم شوشتری می‌گوید در برخی از بیماری‌های روانپزشکی مانند بعضی از افسردگی‌ها، اضطراب و... نیز تغییرات الگوی خواب مشاهده می‌شود. به طوری که گاهی افسردگی باعث افزایش میزان خواب می‌شود و گاهی هم با بی‌خوابی و کمبود خواب همراه است.

وی ادامه می‌دهد: برهمن اساس باید توجه داشت اگر بی‌خوابی، مساله‌ای سرشتی نباشد یا الگوی خواب به طور ناگهانی تغییر کند، حتما باید بررسی‌های لازم انجام شده و علت بروز مشکل مشخص شود. گاهی هم ترس‌های کودک باعث می‌شود او از خوابیدن فرار کند یا تنهایی به اتاق خوابش نرود. در چنین مواقعی، ترس باعث می‌شود کودک اضطراب زیادی را تجربه کند و در نتیجه خواب عمیقی نداشته باشد که در این شرایط هم حتما باید به کمک متخصصان، ترس را برطرف کرد تا او بتواند راحت بخوابد.

بچه‌ها را برای خواب آماده کنید

بعضی وقت‌ها، بچه‌ها بیدار می‌مانند تا پدرشان به خانه برگردد و پس از آن آماده خواب می‌شوند، اما ممکن است در این ساعت‌های پایانی شب، فعالیت‌هایی را انجام دهند که هیجان‌انگیز است و خواب آنها را مختل می‌کند. دکتر حکیم شوشتری با بیان این مطلب، توصیه می‌کند والدین پیش از خواب، فعالیت‌های آرامی را برای کودک در نظر بگیرند تا هیجان زیادی نداشته باشد. بنابراین بچه‌ها نباید در ساعت‌های پایانی شب با بازی‌های کامپیوتری سرگرم شوند یا برنامه‌های هیجان‌انگیز و تحریک‌کننده داشته باشند تا بتوانند آرام و راحت بخوابند. وی می‌افزاید: دوش آب گرم، ماساژ کف سر، صحبت کردن پایان شب، ماندن کنار کودک و قصه گفتن برای او یا آرام حرف زدن کمک می‌کند کودک راحت‌تر و آرام‌تر بخوابد.

نیلوفر اسعدی‌بیگی / گروه سلامت