

اختلالات و مشکلات خواب کودکان

(راهنمای درمانگران)

کتاب کار

وی. مارک دوراند

ترجمه‌ی

دکتر سالار فرامرز

(عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان)

پیمان ولدییگی



۱۳۹۳

ISBN: 978-600-6465-77-2

فهرست مطالب

- پیشگفتار ۷
- برنامه‌ی کتاب کار ۹
- اطلاعات مقدماتی برای درمانگران ۱۳

فصل اول

ارزیابی و اهداف پیش از مداخله در خواب

- جلسه‌ی اول: مصاحبه درباره‌ی خواب و ابزار ارزیابی ۲۹
- جلسه‌ی دوم: تحلیل داده‌ها و برنامه‌ریزی برای درمان ۴۸

فصل دوم

بهداشت خواب راحت

- جلسه‌ی اول: افزایش بهداشت خواب ۵۵
- جلسه‌ی دوم: بهداشت خواب راحت ۶۳

فصل سوم

زمان خواب

- جلسه‌ی اول: بهبود زمان خواب ۶۷
- جلسه‌ی دوم: مداخله در زمان خواب ۷۵

فصل چهارم

خوابگردی

- جلسه‌ی اول: کاهش خوابگردی ۷۹
- جلسه‌ی دوم: مداخلات مربوط به خوابگردی ۸۹

فصل پنجم

کابوس‌ها و وحشت‌های شبانه

- جلسه‌ی اول: کاهش کابوس‌ها و وحشت‌ها در خواب ۹۳
- جلسه‌ی دوم: مداخلاتی برای کابوس و وحشت‌های شبانه ۱۰۳

فصل ششم

شب‌اداری

- جلسه‌ی اول: بررسی شب‌اداری ۱۰۷
- جلسه‌ی دوم: کاهش شب‌اداری ۱۱۳
- جلسه‌ی سوم: روش‌های مداخله در شب‌اداری ۱۲۳

فصل هفتم

سایر موضوعات مربوط به خواب

- جلسه‌ی اول: بهبود سایر اختلالات مربوط به خواب ۱۲۵
- جلسات دوم: مداخلاتی برای سایر اختلالات مرتبط با خواب ۱۳۷

سازگاری‌ها

- ۱۳۹
- ۱۴۷ مقیاس مشکلات خواب آل‌بانی (ASPS)
- ۱۵۳ پرسشنامه مداخله در خواب (SIQ)
- ۱۷۱ منابع

پیشگفتار

مشکل خواب از اختلالاتی است که از تولد تا پیری همراه انسان است و در هر سنی مسائل و مشکلاتی را برای انسان به وجود می‌آورد و پیامدهای خاصی را به دنبال دارد. اگرچه علل و عوامل ایجاد این مشکل در انسان در هر سنی متفاوت است، اما با شناخت درست آن می‌توان پیامدهای ناگوار آن را کاهش داد.

مشکل خواب در دوران کودکی از شایع‌ترین اختلالات است و بسیاری از والدین برای حل آن به روان‌شناسان، مشاوران و روانپزشکان مراجعه می‌کنند. آنها پرسش‌های زیادی دارند که مستلزم پاسخ دقیق و کارشناسی است و راهکارهایی را طلب می‌کنند که برآمده از دانش تخصصی روان‌شناسی و روانپزشکی باشد. این کتاب می‌تواند پاسخی به درخواست والدین و راهنمایی برای درمانگران باشد تا به صورت کاربردی به ارائه‌ی راه‌حل‌هایی پردازند که تاکنون در کمتر کتابی توصیه شده است. این کتاب در هفت فصل نگارش شده است و به صورت گام به گام برنامه‌های درمانی برای بهبود مشکلات خواب ارائه شده است. بنابراین مطالعه‌ی این کتاب را به همهی درمانگران، مشاوران، مربیان، روان‌شناسان و روانپزشکان توصیه می‌نماییم.

کیفیت بخش‌های مراقبتی را ارتقا دهید، به طوری که قابل استفاده برای عموم باشد (بارلو، ۲۰۰۶؛ استیو پرسکی، ۲۰۰۱).

البته بزرگترین مانع برای درمانگران در هر جایی که باشند، دسترسی به اقدامات روان‌شناختی مبتنی بر شواهد توسعه‌یافته است. در این زمینه کتاب‌ها و کارگاه‌های آموزشی فقط مسئول آخرین اقدامات مراقبتی در قضاوت هستند و پزشکان و درمانگران هستند که آن را برای بیماران به کار می‌گیرند. این مجموعه‌ی جدید از برنامه‌های کتاب کار به بررسی موضوعات جدید برای پزشکان و درمانگران پرداخته‌اند.

دفترچه‌های راهنما و کتاب‌های کار در این مجموعه حاوی گام‌های مرحله به مرحله‌ی کاملی برای ارزیابی و حل مشکلات ویژه و حتی تشخیص آنهاست. همچنین این راهنمای درمانی فراتر از کتاب‌ها و کتابچه‌ها به ارائه‌ی مطالب علمی و تحصیلی برای متخصصان و درمانگران شاغل در این حوزه پرداخته است.

در مراکز مراقبتی - درمانی در حال تکوین ما، اقداماتی مبتنی بر شواهد علمی و تجربی براساس مسؤولیت‌های حرفه‌ای برای تحول سلامت روانی پیشنهاد داده‌اند. درمانگران و متخصصان سلامت رفتاری اغلب تمایل دارند تا بهترین مراقبت ممکن را برای بیمارانشان فراهم کنند. هدف ما در این راهنمای درمانی این است که به اختلاف‌ها پایان دهیم و اطلاعات را یکدست و هماهنگ کنیم.

این راهنمای درمانی و کتاب کار برای درمانگران و والدین است و به مشکلات خواب کودکان اشاره دارد. اختلالات خواب تقریباً در میان کودکان شایع است، اما بخش اعظمی از مرحله‌ی رشد آنها محسوب نمی‌شود. اختلالات خواب بر عملکرد روزانه‌ی کودکان اثر می‌گذارد و ممکن است برای خانواده‌ها مشکل‌ساز باشد. پزشکان و درمانگران اغلب سلامت و کارآمدی کودکانی که اختلال در خواب دارند را تأیید نمی‌کنند، به هر حال این اصول به روش‌های اثبات شده‌ای می‌پردازد که خواب کودکان بدون استفاده از دارو را بهبود می‌بخشد.

مداخله‌های ویژه در دامنه‌ی گسترده‌ای از مشکلات خواب بر کودکان اثر می‌گذارند. این اصول جامع از روش نظام‌مند استفاده می‌کنند تا به موضوعات خواب کودکان بپردازند و مراحل کامل را به درمانگران ارائه می‌دهند تا با والدین کارکنند. کتاب کار والدین شامل اصول مرحله به مرحله برای انجام

فعالیت‌های شبانه هستند. این برنامه برای مدیریت چند موضوع مربوط به خواب یا درمان اختلالات خواب ارائه شده است. متخصصان و درمانگران می‌توانند از این منبع بسیار خوب استفاده کنند.

دیوید. اچ. بارلو

ویراستار برنامه‌های کتاب کار

بوستون - ماساچوست