
فصل اول

مروری بر کتاب

مقدمه

داشتن کودکی که اختلال خواب دارد بسیار دشوار و خسته کننده است. خوشبختانه برای درمان مشکلات خواب کودکان راه‌های گوناگونی وجود دارد. هر بخش از این کتاب یکی از مشکلات خواب را بیان می‌کند و راه‌حل‌هایی را به صورت برنامه‌های مرحله به مرحله برای درمان آن ارائه می‌دهد. از آنجا که این اقدامات در طول شب صورت می‌گیرند، شما نقش عمده و اصلی را در درمان مشکل خواب کودک خود خواهید داشت.

درمانگر در تعیین مشکل خواب کودک و انتخاب شیوه‌ی درمانی که برای خانواده‌ی شما مناسب باشد، به شما کمک می‌کند. دو جلسه‌ی اول درمان صرف ارزیابی مشکل خواب کودک و تصمیم‌گیری برای درمان خواهد شد. تعداد و نحوه‌ی سایر جلسات، به مشکل یا مشکلات خواب و میزان بهبودی آنها بستگی دارد. در طول درمان، این کتاب به شما کمک خواهد کرد که خواب کودکان را مدیریت کنید و اقدامات لازم را انجام دهید.

باید در طول مدت ارزیابی صبور باشید. برای تهیه‌ی یک برنامه‌ی درمانی مفید، اطلاعات زیادی لازم است. در عین حال یک برنامه‌ی درمانی موفق ممکن است از چند روز تا چند هفته طول بکشد. صبر و پایداری شما برای بهتر خوابیدن کودک لازم است. باید در مورد تمام مشکلات و مسائل خانوادگی که ممکن است مانع از اجرای کامل دستورالعمل‌ها شوند، با درمانگر خود صحبت کنید. برای شروع کار بهتر است در مورد خواب و مشکلات وابسته به آن بیشتر بدانید.

ماهیت خواب

خواب هم به اندازه‌ی آب و غذا برای انسان ضروری است. خواب بر روی یادگیری، حافظه و حتی بر سلامت جسمانی تأثیر می‌گذارد. به‌طور کلی بزرگسالان به ۸ ساعت خواب در شب نیاز دارند، ولی این میزان برای کودکان بیشتر است (نوزادان حدود ۱۶ ساعت، کودکان ۲ ساله ۱۲ ساعت و نوجوانان ۸ ساعت). خواب در طول شب از مراحل؛ شامل خواب عمیق (در این مرحله بیدار کردن فرد دشوار است) و خواب همراه با رؤیا سپری می‌شود. با اینکه الگوهای خواب زیستی هستند، ولی ممکن است تحت تأثیر محیط هم قرار گیرند. کارهایی که در طول روز انجام می‌دهیم مثلاً نوشیدن کافئین یا چرت زدن الگوی خواب شب را تغییر می‌دهند و نحوه‌ی واکنش والدین به الگوهای خواب فرزندان، گرچه علت مشکلات خواب آنها نیست، ولی ممکن است بر سرعت بهبود این مشکلات تأثیر بگذارد.

مشکلات خواب

مشکلات خواب در کودکان هم به اندازه‌ی بزرگسالان رایج است. ۲۵ درصد افراد، بدون در نظر گرفتن سن، دچار خواب آشفته هستند. ممکن است

مشکلات خواب حتی زمانی که مشابه به نظر می‌رسند، تفاوت‌های زیادی با هم داشته باشند. بیشتر مشکلات خواب کودکان، مشکل در به خواب رفتن و بیدار شدن‌های مکرر در طول شب است. البته این مشکلات فقط بخش کوچکی از اختلالاتی است که در کودکان مشاهده می‌شود. مشکلات خواب عموماً براساس میزان تأثیری که بر کودک و خانواده‌ی او ایجاد می‌کنند، مشخص می‌شوند. در واقع ۸ ساعت کامل نخوابیدن در شب، اختلال خواب محسوب نمی‌شود، مگر اینکه این موضوع باعث خواب‌آلودگی شدید فرد در طول روز و یا ایجاد مشکلاتی در زمان خواب شود.

مشکلات خواب در کودکان بیشتر ناشی از ترکیب عوامل ژنتیک آنها با الگوهای رفتاری آموخته شده است. مثلاً کودکی که به‌طور طبیعی خواب سبکی دارد، یاد می‌گیرد که فقط وقتی یکی از والدینش در کنارش هستند بخوابد. حال اگر این کودک در طول شب از خواب بیدار شود، چون پدر یا مادرش در کنارش نیستند، به سختی می‌تواند دوباره به خواب برود. راه‌حل‌های ارائه شده در این کتاب، از نقش محیط برای بهبود خواب کودکان استفاده می‌کند.

راه‌حلهایی برای درمان مشکلات خواب

راه‌حل‌های مختلفی وجود دارد که می‌توانند برای درمان اختلالات خواب مفید و مؤثر باشند. اگرچه گاهی اوقات این اختلالات قابل درمان نیستند، اما می‌توان آنها را مدیریت کرد. علت این موضوع آن است که هنوز موفق نشده‌ایم ساعت زیستی خواب را، حتی با استفاده از داروها، تغییر دهیم. به‌علاوه تأثیر برخی داروها هنوز به‌خوبی بر روی کودکان بررسی نشده و ممکن است این داروها تأثیرات جانبی خطرناکی را در کودکان به دنبال داشته باشند. خوشبختانه پژوهش‌ها نشان‌دهنده‌ی موفقیت در درمان اختلالات خواب کودکان بدون