

ΝΥΧΤΕΡΙΝΟΙ ΕΦΙΑΛΤΕΣ & ΠΑΙΔΙ: ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ



Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας εμφανίζουν τους γνωστούς παιδικούς εφιάλτες. Ορισμένες φορές το παιδί ξυπνά φοβισμένο μία ή και περισσότερες φορές κατά τη διάρκεια της νύχτας, εξαιτίας τρόμου από κάποιο όνειρο. Η ηλικία έναρξης τοποθετείται στα 2 έτη και η κορύφωση γύρω στα 3-4 έτη. Η εμφάνιση είναι πιο συχνή στα κορίτσια. Μετά τα 6 έτη τα περισσότερα παιδιά έχουν μόνο περιστασιακούς εφιάλτες.

Οι εφιάλτες οφείλονται στην αδυναμία των παιδιών αυτής της ηλικίας να διαχωρίσουν το πραγματικό από το φανταστικό. Η εμφάνισή τους συνδέεται με τα βιώματα της καθημερινής τους ζωής. Γεγονότα όπως οι οικογενειακές συγκρούσεις, το διαζύγιο, η μετακόμιση, ο θάνατος αγαπημένου προσώπου αυξάνουν τη συχνότητα των επεισοδίων και επιδεινώνουν τους εφιάλτες. Επιπλέον, πρόσφατα επώδυνα βιώματα που μπορεί να προέρχονται από τη θέαση βίαιων/τρομακτικών σκηνών στην τηλεόραση ή την ακρόαση τρομακτικών ιστοριών μπορεί να αποτελέσουν πηγή νυχτερινών εφιαλτών.

Όπως τα άλλα όνειρα, έτσι και οι εφιάλτες συμβαίνουν σχεδόν πάντα στη διάρκεια του REM ύπνου, το στάδιο κατά το οποίο ονειρευόμαστε. Πιθανώς το παιδί να ξυπνά έντρομο και ο φόβος του να καθυστερεί τον ύπνο του.

ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ

- ✓ Να δημιουργείτε ένταση στο παιδί την ώρα που πάει για ύπνο.
- ✓ Να του λέτε τρομακτικές ιστορίες/παραμύθια πριν πάει για ύπνο.
- ✓ Να βλέπει τηλεόραση ή να είναι στον υπολογιστή προτού ξαπλώσει. Η γρήγορη εναλλαγή εικόνων εντείνει τη λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος, με αποτέλεσμα τη δυσκολία στη χαλάρωση.
- ✓ Να βλέπει τρομακτικές σκηνές στην τηλεόραση/υπολογιστή πριν την κατάκλιση.
- ✓ Να το πάρετε στο κρεβάτι σας μετά από ένα εφιάλτη. Έτσι θα του περάσετε το μήνυμα ότι υπάρχει κάτι απειλητικό στο δωμάτιό του καλλιεργώντας του έμμεσα το φόβο και την ανασφάλεια.
- ✓ Να ασχοληθείτε πολύ με συζητήσεις ή ερμηνεία των ονείρων.

ΤΙ ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΑΙ

- ✓ Μετά από ένα εφιάλτη αγκαλιάστε το παιδί και καθησυχάστε το.
- ✓ Διαβεβαιώστε το ότι αυτό που το ξύπνησε ήταν το όνειρο.
- ✓ Χρησιμοποιήστε εκφράσεις όπως: «Πάει», «Πέρασε τώρα», «Δεν είναι αληθινό», «Δε θα ξανάρθει», «Δε μπορεί να σε βλάψει».
- ✓ Αν επιθυμεί να το συζητήσει την άλλη μέρα, κάντε το.
- ✓ Προτρέψτε το να σας περιγράψει τα πρόσωπα που εμφανίστηκαν στον ύπνο του, λέγοντας σας ποια του φαίνονται εχθρικά και ποια φιλικά.
- ✓ Προσπαθήστε να ανιχνεύσετε την αιτία του φόβου του, π.χ. μια ταινία που είδε/κάποιο αρνητικό περιστατικό που του συνέβη.
- ✓ Απομυθοποιήστε μαζί το φόβο του. Ζητήστε του να ζωγραφίσει αυτό που το τρόμαξε.

- ✓ Παροτρύνετέ το να τροποποιήσει το σχέδιό του. Παρεμβαίνοντας στο σχέδιό του ή φτιάχνοντας ένα καινούργιο, αλλάζει το όνειρο σύμφωνα με τις επιθυμίες του. Πείτε του ότι το ίδιο μπορεί να κάνει και με όλα τα άσχημα όνειρά του.
- ✓ Ένας άλλος τρόπος για να παρέμβει στο όνειρό του και να αντιμετωπίσει το φόβο του, είναι να το προτρέψετε να καλέσει σε βοήθεια το κατοικίδιό του ή ένα πρόσωπο που αισθάνεται κοντά του, όπως οι γονείς του.
- ✓ Υπενθυμίστε του πως όταν κοιμάται έχει όλες τις δυνάμεις να αντιμετωπίσει οτιδήποτε το φοβίζει. Έτσι το παιδί κατανοεί ότι μπορεί να αγωνιστεί απέναντι στα πρόσωπα που θεωρεί τρομακτικά.
- ✓ Θυμηθείτε πως όταν το παιδί μπορεί να αντιμετωπίζει τα άσχημα όνειρα, σταδιακά αποκτά τις ικανότητες να αντιμετωπίζει και τις δυσκολίες στην καθημερινότητά του.
- ✓ Αν οι εφιάλτες οφείλονται σε κάποια συγκεκριμένα φάρμακα, συμβουλευτείτε το γιατρό για την τροποποίηση της δόσης/αγωγής.
- ✓ Αν οι δυσκολίες ύπνου εμμένουν στο χρόνο, συστήνεται ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση ώστε να διερευνηθούν τα ψυχοσυναισθηματικά προβλήματα με τα οποία σχετίζονται.

Μαρία Βράιλα

Ψυχολόγος