

ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΤΑΙ ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ- ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



Οι δυσκολίες στον ύπνο δεν εμφανίζονται μόνο στον ενήλικο πληθυσμό, αλλά και στα παιδιά. Οι δυσκολίες αυτές αφορούν την έναρξη ή τη διατήρηση του ύπνου. Αντίθετα με τους ενήλικες και τους εφήβους, τα παιδιά παραπονούνται λιγότερο για προβλήματα ύπνου. Οι διαταραχές του ύπνου μπορεί να αποτελούν ένα μεταβατικό στάδιο της ανάπτυξης τους παιδιού ή να είναι αποτέλεσμα των ερεθισμάτων από το περιβάλλον.

Συχνά τα προβλήματα ύπνου στα παιδιά και στα νήπια είναι κυρίως πρόβλημα διευθέτησης των συνηθειών κατάκλισης, παρά του ίδιου του ύπνου.

Προβλήματα στον ύπνο των παιδιών εμφανίζονται συχνότερα στα τέσσερα πρώτα χρόνια της ζωής τους και σχετίζονται με την έναρξη και τη διατήρηση του ύπνου. Το παιδί δυσκολεύεται ή αρνείται να αποκοιμηθεί, παρουσιάζοντας έντονη άρνηση να ξαπλώσει στο κρεβάτι του, τρέχοντας στα υπόλοιπα δωμάτια του σπιτιού, ξαπλώνοντας στον καναπέ, στο πάτωμα ή στο κρεβάτι των γονιών του. Επίσης, το παιδί μπορεί να ξυπνά κατά τη διάρκεια της νύχτας ή τις πρώτες πρωινές ώρες και να αδυνατεί να αποκοιμηθεί, με αποτέλεσμα να μην έχει ξεκουραστεί αρκετά και να παρουσιάζει ημερήσια υπνηλία.

Ορισμένες φορές το παιδί ξυπνά φοβισμένο μία ή και περισσότερες φορές κατά τη διάρκεια της νύχτας, για διάφορους λόγους, όπως ο φόβος από κάποιο όνειρο, ο τρόμος από κάποιο θόρυβο, η αίσθηση πείνας ή δίψας.

Ένα συχνό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι γονείς είναι η δυσκολία του παιδιού να κοιμηθεί μόνο του ή η αφύπνισή του κατά τη διάρκεια της νύχτας είτε αναζητώντας τη μητέρα του είτε καταφεύγοντας στο συζυγικό κρεβάτι.

Πολλές φορές οι γονείς με ρωτούν αν είναι σωστό το παιδί να κοιμάται μαζί με τον ένα του γονέα στο παιδικό δωμάτιο - συνηθέστερα τη μητέρα- ή να κοιμάται στο κρεβάτι των γονέων του. Η απάντηση, όπως γνωρίζετε, είναι αρνητική. Τόσο για τη φυσιολογική συναισθηματική όσο και ψυχοκοινωνική ωρίμανση του παιδιού, συστήνεται να κοιμάται μόνο του στο παιδικό δωμάτιο. Φυσικά δεν αναφέρομαι στις μεμονωμένες περιπτώσεις που το παιδί είναι άρρωστο, οπότε για ευνόητους λόγους κοιμάται ο ένας γονέας μαζί του. Θυμηθείτε ότι αν το παιδί συνηθίσει να κοιμάται μαζί σας, είναι δύσκολο να τροποποιήσει τη συνήθειά του και απαιτείται μεγάλη προσπάθεια εκ μέρους σας για τη διακοπή της.

Οι δυσκολίες στον ύπνο μπορεί να οφείλονται σε κάποιο φόβο που έχει το παιδί, για παράδειγμα ο φόβος για το σκοτάδι. Σε άλλες περιπτώσεις το παιδί πιθανώς να δυσκολεύεται να κοιμηθεί λόγω κάποιας λανθασμένης πρακτικής, για παράδειγμα να μην έχει εδραιωθεί ένα σταθερό ωράριο ύπνου ή να καταναλώνει μεγάλη ποσότητα τροφής πριν ξαπλώσει.

Συμβουλές προς τους γονείς

- Τηρείτε ένα σταθερό καθημερινό πρόγραμμα για τη διαδικασία του ύπνου (π.χ. μπάνιο, πιτζάμες, πλύσιμο δοντιών, παραμύθι, φιλί, αποχώρηση από το παιδικό δωμάτιο).
- Τηρείτε ένα σταθερό ωράριο ύπνου που να διατηρείται ακόμη και το Σαββατοκύριακο.
- Το παιδί να αποφεύγει να κοιμάται κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Να αποφεύγει να μένει για μεγάλο διάστημα ξύπνιο στο κρεβάτι.
- Πριν κοιμηθεί, να αποφεύγει την τηλεόραση ή τον υπολογιστή, καθώς η γρήγορη εναλλαγή εικόνων εντείνει τη λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος, δυσκολεύοντας τη χαλάρωση. Εναλλακτικά, προτιμήστε την ανάγνωση ενός παραμυθιού πριν την κατάκλιση.
- Το παιδί να μάθει να κοιμάται μόνο του. Μείνετε σταθεροί σε αυτή τη θέση και ακολουθήστε κοινή γραμμή με το/τη σύζυγο. Αναπτύξτε επιχειρήματα για ποιους λόγους το κάθε μέλος της οικογένειας έχει το δικό του κρεβάτι.
- Αν το παιδί δυσκολεύεται να κοιμηθεί, αποφύγετε να κοιμάστε μαζί του. Προτιμήστε να κάθεστε σε μια καρέκλα δίπλα στο κρεβάτι του, λίγη ώρα μέχρι να κοιμηθεί.

- Το παιδί να μάθει να αποκοιμιέται μόνο του. Έτσι, αν ξυπνήσει το βράδυ θα μπορέσει πιο εύκολα να αποκοιμηθεί χωρίς την καθησυχαστική παρέμβαση του γονέα.
- Κατά τη διάρκεια της προσπάθειας να αποκοιμηθεί το παιδί ενδέχεται να σηκώνεται από το κρεβάτι. Σε αυτήν την περίπτωση, προτείνεται να είστε αρχικά στο παιδικό δωμάτιο και να το πιάνετε από το χέρι για να επιστρέψει στο κρεβάτι χωρίς εντάσεις.
- Αν το παιδί ξυπνά κατά τη διάρκεια της νύχτας, ζητώντας να πάτε κοντά του ή κλαίει, αφού βεβαιωθείτε ότι δεν είναι άρρωστο ή δεν έχει «βραχεί», καθησυχάστε το με ήρεμο τόνο. Για παράδειγμα πείτε του: «Κοιμήσου αγάπη μου, είναι νύχτα ακόμη».
- Τροποποιήστε τη διατροφή του. Πολλοί άνθρωποι διαπιστώνουν ότι απολαμβάνουν έναν ήρεμο ύπνο όταν αποφεύγουν την κατανάλωση ορισμένων τροφών, λίγες ώρες πριν την κατάκλιση.
- Προσέξτε τι βλέπει το παιδί στην τηλεόραση και στο ίντερνετ. Οι εικόνες που βλέπει μπορεί να αποτελέσουν πηγή νυχτερινών εφιαλτών.
- Αγκαλιάστε και καθησυχάστε το παιδί σας μετά από έναν εφιάλητη. Μην το πάρετε στο κρεβάτι σας.
- Διαβεβαιωθείτε ότι υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες στο παιδικό δωμάτιο (θερμοκρασία, ησυχία, στο κρεβάτι να υπάρχει μόνο ένα ακίνδυνο αρκουδάκι που να έχει συνδεθεί με τον ύπνο).
- Εάν οι δυσκολίες ύπνου εμμένουν στο χρόνο, συστήνεται ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση, ώστε να διερευνηθούν τα ψυχοσυναισθηματικά προβλήματα με τα οποία σχετίζονται.

Μαρία Βράιλα

Ψυχολόγος