

Zaburzenia Snu

Najczęstsze zaburzenia snu u dzieci to:

- budzenie się w ciągu nocy,
- mówienie przez sen,
- trudności z zasnięciem,
- budzenie się z płaczem,
- sennosc w ciągu dnia,
- koszmary sennie,
- moczenie nocne.

Powyzsze zaburzenia snu sa u dzieci bardzo czeste i wiaza sie z niestabilizowanym rytmem snu i czuwania, nadwrazliwoscia emocjonalna, lekiem przed zasnieciem. Wiele tu wyjasnia fakt, ze nieodlaczna cecha jednej z faz rozwojowych malego dziecka jest "lek przed rozlaka" (lek separacyjny). Skoro jest norma, ze dziecko odczuwa lek, gdy ma sie rozstac z rodzicami, a przeciez pora snu to czas rozlaki z nimi, trudno sie dziwic, ze tak wiele dzieci szuka wszelkich mozliwych sposobow, zeby tej separacji uniknac.

Aby zminimalizowac te typowe dla wieku dzieciacego problemy ze snem, zaklujajace wieczory i noce, rodzice powinni konsekwentnie **przyzwyczajac dziecko do rytualow zwiazanych z pójściem spac**, np. do nieziennej sekwencji okreslonych czynnosci poprzedzajacych zasniecie.

Tradycyjnym sposobem stosowanym w okresie niemowlectwa i wczesnego dzieciinstwa jest karmienie i kolysanie dziecka przed snem. W okresie ponimowlecym trzeba jednak oduczac dziecko takich nawykow, bo w przeciwnym razie, gdy na kolejnym etapie rozwoju bedzie sie od tegoz dziecka oczekiwac samotnego chodzenia spac, okaze sie, ze wiaze sie to dla niego z silnymi stresami.

Koszmary nocne sa u dzieci czestym zjawiskiem. Ich przerazajaca tresc zapada w pamiec dziecka. Wystepuja w kazdym wieku, zawsze czesciej u dziewczynek niz u chlopcow. Jesli sie regularnie powtarzaja i sa silnie lekotworcze, staja sie powaznym problemem.

Leki nocne, chodzenie we snie (somnambulizm, sennowlotwo), mówienie przez sen to tzw. parasomnie wystepujace dosc rzadko.

Leki nocne różnia się od koszmarów sennych. Dziecko w napadzie takiego leku krzyczy w sposób niekontrolowany i chociaż wygląda na przytomne, jest całkowicie zdezorientowane i nie można z nim nawiązać kontaktu. Leki nocne zaczynają się zwykle między 4. a 12. rokiem życia.

Chodzenie we snie jest grozne, poniewaz dana osoba wyglada na przytomna, a w rzeczywistosci nie przerwala snu i nie zdaje sobie sprawy z tego, co sie z nia dzieje. Chodzenie we snie zwykle zaczyna sie miedzy 6. a 12. rokiem zycia. Ciekawe jest, ze zarowno leki nocne, jak i chodzenie we snie wystepuja w rodzinach przez pokolenia i czesciej u chlopcow niz u dziewczynek.

Zazwyczaj parasomnie ograniczaja sie u danego dziecka do jednego lub kilku epizodow. Jezeli jednak te epizody sie powtarzaja - czasem jeden, czasem kilka w ciagu jednej nocy i trwa to przez dluzszy czas - to nalezy koniecznie zwrócic sie o pomoc do psychiatry dzieciaco-młodzieżowego, zwłaszcza ze przeżycia nocne mogą negatywnie wpływać na dzienna aktywnosc i samopoczucie dziecka. Istnieje wiele metod leczenia tych zaburzen.

Na szczescie zaburzenia snu wieku dzieciacego maja te ceche, ze mijaja - u jednych dzieci

wczesniej, u innych pózniej. Dotyczy to takze powazniejszych przypadków. Gdy jednak draznie staja sie uciazliwoscia dla dziecka i rodziców, najlepiej omówic problem z pediatra lub od razu z psychiatra dziecieco-mlodziezowym.