



Autism
انجمن اتیسم ایران

مشکلات خواب در اختلالات طیف اتیسم

مجموعه کتابچه های آبی





- مجموعه کتابچه‌های نارنجی
تجارب و راهکارهای مربوط به خانواده، افزایش اطلاع رسانی به جامعه
- مجموعه کتابچه‌های آبی
تکنیک‌های روانشناسی در حوزه اتیسم
- مجموعه کتابچه‌های زرد
تکنیک‌های کار درمانی
- مجموعه کتابچه‌های سبز
تکنیک‌های گفتار درمانی
- مجموعه کتابچه‌های قرمز
تکنیک‌های مربوط به مهارت‌آموزی، حرفه‌آموزی، استقلال و ... در افراد طیف اتیسم
- مجموعه کتابچه‌های خاکستری
آشنایی با مغز و آگاهی از بخش‌ها و عملکردهای مختلف آن در افراد طیف اتیسم

خواب مولفه‌ای است از سلامت و بسیار ضروری است. اگر چه ما تمام عملکردهای آن را درک نمی‌کنیم اما خواب برای رشد، سیستم دفاعی، حافظه و یادگیری مورد نیاز است و بر احوال روزانه تاثیر می‌گذارد. خواب کمک می‌کند که تجربیاتمان را به حافظه بلند مدت منتقل کنیم.

تمام خانواده‌ها گاهی با کودکی روبرو هستند که به سختی به خواب می‌رود و یا به سختی بیدار می‌شود. این‌ها مشکلات مقطعی خواب در کودکان عادی هستند.

مشکلات خواب در بین کودکان دارای اتیسم بسیار شایع است. گزارش شده است که بیش از ۸۰٪ این کودکان از مشکلات خواب رنج می‌برند. در کودکان دارای رشد عادی نیز همانند کودکان دارای اتیسم مشکلات خواب و خواب‌ناکافی می‌تواند سبب خواب‌آلودگی، مشکلات یادگیری و رفتاری مانند: بیش‌فعالی، بی‌اعتنایی و پرخاشگری شود.

دکتر بث مالو، مدیر بخش خواب موسسه وندربیلت معتقد است: «کودکان دارای اتیسم به علت اختلالات خواب، درگیری بیشتری در برقراری و ایجاد توجه داشته و تمرکز و حفظ آرامش در موقعیت های حساس دچار مشکل میشوند».

مطالعات اخیر بر روی کودکان دارای اتیسم نشان داده است که افراد دارای خواب کم و مشکلات خواب، اختلالات رفتاری بیشتری نسبت به افرادی با خواب کافی دارند. شایع ترین مشکل خواب در بین افراد دارای اتیسم به خواب رفتن و بیدار شدن پی در پی در طول شب است. زمانی که کودکی به سختی به خواب می رود، خواب سایر اعضای خانواده را نیز تحت الشعاع قرار می دهد. دلایل بالقوه بسیاری برای کمبود خواب کودکان دارای اتیسم وجود دارد، مانند: مشکلات عصب شناسی، رفتاری، مشکلات پزشکی و برخی مطالعات اولیه وجود ناهنجاری هایی را در مغز نشان داده که خواب معمولی را برهم می زند. مطالعات پیشرفته بر روی کودکان دارای اتیسم سطح هورمون هایی نظیر ملاتونین (موثر در ایجاد ریتم های شبانه روزی) و سایر هورمون هایی که در مغز آزاد می شود و در خواب اثر می گذارد را ارزیابی می کند، به علاوه مشکلات پزشکی مانند: صرع و ... می تواند سبب ایجاد اختلال در خواب کودکان دارای اتیسم شود. گاهی اوقات داروهای مصرفی توسط کودک شما می تواند سبب بروز اختلال در خواب و مشکلاتی در به خواب رفتن کودکان شود. خوشبختانه راهکارهای متعددی برای بهبود خواب کودکان وجود دارد، ابتدا با پزشک کودک خود در رابطه مشکلات خواب او صحبت کنید. اینکه بدانید چه مقدار خواب برای کودکان لازم است، امری ضروری است. به عنوان مثال: بنیاد ملی خواب، مدت زمان خواب برای کودکان پیش دبستان را (۱۱ الی ۱۳ ساعت)، کودکان در سن مدرسه را (۱۰ الی ۱۱ ساعت) و بزرگسالان را (۸ الی ۹ ساعت) تخمین زده است.

برای ایجاد یک خواب راحت برای کودکان به موارد زیر توجه کنید:

۱- محیط خواب: اتاق خواب باید تاریک، ساکت و خنک باشد. از آنجایی که ممکن است کودکان دارای ایتسم به صدا حساس بوده و یا مشکلات حسی داشته باشند، محیط باید تا حد امکان برای کودکان راحت و آرامش بخش باشد. رعایت موارد زیر در اتاق خواب کودک دارای ایتسم بسیار ضروری است.



۲- ایجاد یک روال مشخص در زمان خواب (یک برنامه ثابت): روال قبل از خواب باید قابل پیش بینی، کوتاه (۰۲ تا ۰۳ دقیقه) و شامل فعالیت های آرامش بخش نظیر کتاب خواندن و یا گوش دادن به یک موزیک آرام باشد. از وسایل الکترونیکی در زمان خواب مانند: تلویزیون، کامپیوتر و بازی های کامپیوتری دوری کنید. استفاده از این ها ممکن است سبب شود که کودکان به سختی به خواب روند. ریتم خواب مشخص یکی از ویژگی های خواب مناسب است. بررسی خواب شبانه به تخمین میزان خواب مورد نیاز کودک کمک می کند. مراحل زیر را رعایت کنید:

- چند دقیقه قبل از خواب یک برنامه ی روتین را اجرا کنید.
فعالیت هایی مانند پوشیدن لباس خواب، مسواک زدن و خواندن کتاب، بغل کردن و بوسیدن و اعلام « زمان خواب رسیده است». هر شب این برنامه را اجرا کنید.

- فعالیت هایی که ممکن است با فرآیند خوابیدن در تعارض باشد را اجرا نکنید. مانند: آماده کردن دفتر و لباس برای کارهای فردا صبح و ...

۳- برنامه ی خواب و بیداری : این برنامه باید برنامه ای منظم و روتین باشد که در آن تفاوتی بین روزهای معمولی و تعطیلات وجود نداشته باشد.

کنار زدن پرده ها

عوض کردن لباس های خواب

ورزش کردن

گذراندن زمان در بیرون از فضای خانه

جلوگیری از چرت روزانه

۴- به کودکان آموزش دهید که تنها بخوابد: این مهم است که کودکان مهارت به خواب رفتن بدون حضور والدین را بیاموزد. تمام کودکانی که در طول شب از خواب می پرند خودشان به راحتی دوباره به خواب می روند. اگر کودکی نیازمند حضور والدین در کنار خودش برای به خواب رفتن باشد، در طول شب نیز پس از بیدار شدن احتیاج به حضور والد برای خواب مجدد دارد. این موضوع، خواب سایر افراد خانواده را مختل می کند.

۵- رژیم غذایی و ورزش:

- رژیم غذایی در خوابیدن موثر است. یک رژیم مناسب به خواب خوب کمک می کند. برخی ویتامین ها ممکن است تاثیر مثبتی بر خواب کودک داشته باشد. از یک پزشک متخصص در این زمینه کمک بگیرید.
- ورزش و فعالیت فیزیکی نیز تاثیر مثبتی بر فرآیند خواب دارد. یک برنامه ی ورزشی یا فعالیت فیزیکی روزانه برای کودکان ایجاد کنید. این برنامه را ۴ الی ۶ ساعت قبل از زمان خواب کودکان اجرا کنید.

۶- از مصرف کافئین نزدیک زمان خواب خودداری کنید زیرا که به خواب رفتن کودک را دچار مشکل می کند. کافئین در قهوه، چای، شکلات و برخی نوشیدنی ها موجود است. کافئین در بدن حدود ۶ ساعت باقی می ماند.

۷- بسیار مهم است که مسائل روانشناختی و دارویی هایی را که سبب اختلال در خواب می شوند، بشناسید. داروهای تجویز شده برای کودکان ممکن است بر روی خواب او اثر بگذارد. اگر کودکان از اختلال خواب مانند: بیداری های شبانه، سندروم پا های بی قرار و... رنج می برد، باید به یک متخصص خواب مراجعه کنید. اگر چه مشکلات خواب در بین کودکان اتیسم بسیار شایع هستند، اما اغلب بهبود می یابند. خواب مناسب و کافی برای این کودکان می تواند توانایی های بالقوه آنها را افزایش داده و سبب بهبود خواب سایر اعضای خانواده شود.

۸- تخت خواب تا حد ممکن باید جایی برای استراحت و خوابیدن باشد نه جایی برای کشتی گرفتن، پریدن و بازی کردن.

۹- مسائلی که باید از آن اجتناب کنید:

- دوری از تماشای تلویزیون چرا که خواب را مختل می کند.
- از فعالیت های پر تحرک قبل از خواب خودداری کنید.
- زمان حضور در تخت خواب را بیشتر از زمان تعیین شده نکنید. به عنوان مثال بیش از یک داستان برای او نخوانید.

آدرس انجمن اتیسم ایران
دفتر مرکزی: تهران، اتوبان ستاری جنوب، بعد از پل همت،
خیابان لاله شرقی، پلاک ۸.

تلفن: ۰۲۱-۴۸۰۸۵ ۰۲۱-۴۴۶۱۳۴۵۶ فکس: ۴۴۶۱۴۰۴۴

آدرس دفتر نمایندگی: ۱: تهران، خیابان جمهوری، خیابان
برادران یاسری، نبش دیلمان، پلاک ۲.

تلفکس: ۰۲۱-۶۶۹۲۴۳۵۹ www.iraautism.org

 www.iraautism.org

 iraautism.org

 iran.autism.association

شعب:

شیراز: ۰۷۱۳۶۲۶۶۳۳۴ رشته: ۰۱۳۳۳۵۱۳۲۳۵

همدان: ۰۸۱۳۸۲۲۱۵۴۲ کاشان: ۰۳۱۵۵۵۴۸۲۳۱

کرمان: ۰۳۴۳۲۱۱۰۴۰۸ ارومیه: ۰۴۴۳۲۲۵۸۰۳۱

دفاتر نمایندگی:

زنجان: ۰۹۱۲۲۴۲۴۸۴۲ قزوین: ۰۹۱۲۳۸۱۰۳۷۸ بیرجند: ۰۹۱۵۱۶۰۰۰۸۴

خرم آباد: ۰۹۱۶۶۶۲۶۱۹۷ ایرانشهر: ۰۹۳۰۷۵۲۷۶۳۳ کیش: ۰۹۱۹۷۹۵۴۰۲۵

گرگان: ۰۹۱۱۱۷۸۰۹۷۴ بجنورد: ۰۹۳۸۸۳۸۶۶۴۶ کرمانشاه: ۰۹۱۸۳۳۲۹۵۳۸



کمک به انجمن خیریه اتیسم ایران #۰۷۰۷*۰۷۸*

شماره حساب: (بانک اقتصاد نوین) ۱۴۷۸۵۰۵۶۶۳۵۲۸۱

شماره کارت: ۶۲۷۴ ۱۲۱۹ ۴۰۰۱ ۷۹۸۱



مجموعه کتابچه های آبی

تکنیک های روانشناسی در حوزه اتیسم