Как решить проблему сна у ребенка



Какой сон можно считать беспокойным

Безусловно, точного определения, какой сон у ребенка называть беспокойным, нет. Существует несколько типов нарушений сна.   
**1.**Трудности засыпания без родителей (как и длительность сна, «нормальное время засыпания» понятие индивидуальное, но обычно, под нарушением подразумевают, невозможность заснуть более 30 минут).   
  
**2.**Нарушения поддержки сна (способность заснуть ребенка без вмешательства родителей после ночного пробуждения, как правило, время не должно превышать 20 минут, а ночных побуждений у ребенка школьного возраста не должно быть более 2 в течение ночи).   
  
**3.** Ранее окончательное пробуждение.   
  
**4.**Парасомнии – это то, что обычно и называют «беспокойным сном», связанные со сном и происходящие во сне различные двигательные и поведенческие изменения (например: ночные страхи, кошмары, снохождение, бруксизм (скрежет зубами), синдром беспокойных ног, некоторые виды храпа и другие нарушения дыхания во сне и т.д.). В данном случае, важно помнить, что при наличии подобных нарушений сна у ребенка необходимо обязательно проконсультироваться со специалистом.   
  
**5.**Избыточную сонливость (гиперсомния), конечно нельзя отнести к беспокойному сну, но она является важным признаком расстройств сна и симптомом который требует повышенного внимания, как со стороны родителей, так и врачей.   
  
В любом случае необходимо понимать, что эпизодические трудности засыпания или редкие эпизоды ночных пробуждений не являются проблемой и могут отмечаться у детей  под воздействием различных стрессовых факторов и причин. При правильных подходах к гигиене сна эпизодические расстройства не становятся хроническими и самостоятельно разрешаются. 

Причины беспокойного сна и возраст ребенка

Действительно, причины нарушений сна у детей младшего школьного возраста и у подростков могут отличаться. Так, для детей 6-8 лет одной из важных причин является несформированный ранее стереотип самостоятельного засыпания, сна в отдельной кровати и т.д. В возрасте до 12 лет чаще отмечается энурез, снохождения, ночные кошмары. С ростом постепенно на первое место выходят психоэмоциональные (тревога, депрессия, фобии) и поведенческие причины расстройств сна. Одной из важных причин расстройств сна у подростков является синдром задержки фазы сна. В тоже время, схожие факторы, в особенности психоэмоциональное напряжения и нарушение режима сон-бодрствование, встречаются в любом школьном возрасте. В общем, около 20-25% детей в течение школы сталкиваются с различными нарушениями сна. 



Основные причины беспокойного сна у школьников

Причины расстройств сна у детей могут быть крайне разнообразны. С одной стороны, в большинстве случаев, они не являются проявлением серьезных заболеваний. Ребенок в школе и на дополнительных занятиях (художественная или музыкальная школа, спортивные секции) сталкивается с дополнительным психоэмоциональным напряжением, с необходимостью принимать решения которые он раньше не принимал. В подростковом возрасте это происходит на фоне изменением биологических часов ребенка, эмоциональной сферы. При этом подростку требуется достаточное время сна на восстановление. В результате нарушений режима сна-бодрствования (поздние засыпания, ранние пробуждения в школу) и постоянной нехватки сна происходит нарастание эмоциональных проблем, которые в свою очередь усиливают нарушения сна. Формируется порочный круг: нарушения сна – психоэмоциональные расстройства – нарушения сна.   
  
С другой стороны есть специфические причины нарушений сна: ночные кошмары и страхи, снохождение, синдром беспокойных ног, бруксизм, синдром апноэ во сне и многие другие, которые нельзя объяснить только повышенными нагрузками и эмоциональным напряжением. Подобные нарушения, а также любые изменения засыпания и поддержания сна, продолжающиеся более 2-3х недель, являются показанием для врачебной консультации. 



Как бороться с беспокойным сном

Если нарушения сна развиваются при соблюдении правильного режима сон-бодрствование, или не нормализуются на фоне режима, необходима консультация специалиста. Важно понять, что происходит вокруг ребенка, какие факторы и причины нарушений сна отмечались. Если, например, у ребенка трудности засыпания во время периода экзаменов, которые самостоятельно регрессировали после стрессового фактора, конечно в данной ситуации не требуется никаких специфических обследований.



Как нормализовать сон ребенка школьного возраста

Во-первых, родители должны осознать необходимость полноценного сна у ребенка. Это крайне важно, т.к. в большинстве случаев только от родителей зависит какой паттерн сна сформировался у ребенка и насколько соблюдаются правила гигиены сна, режима сон-бодрствование. Зачастую на приеме сталкиваешься с тяжелыми ситуациями, когда у ребенка частые головные боли, тревожно-депрессивные расстройства, выраженные нарушения сна, при этом родители уделяют внимание только повышению образовательной и эмоциональной нагрузки, усилению требований к подростку, не обращая должного внимания на сон и время отдыха.



Сон это сложный и крайне необходимый для правильной работы мозга процесс и это особенно важно для детского и подросткового возраста.   
В большинстве случаев качество сна значительно улучшается при соблюдении простых правил:   
  
**1.**Спокойная атмосфера перед сном. (рекомендуется исключить выраженные когнитивные и физические нагрузки и создать спокойный стереотип засыпания в тихой, темной, хорошо проветренной комнате).   
  
**2.** Необходимо исключить просмотр телевизора, компьютерные игры, напряженное чтение перед сном.   
  
**3.**Рекомендуется регулировать световой режим: понижение яркости света перед сном, сон в темной спальне, и наоборот, яркое освещение при пробуждении.   
  
**4.**Режим сна (время засыпания – пробуждения).   
  
**5.** Важно помнить, что спальня должна быть только для сна, следует избегать длительного чтения или компьютерных игр в кровати перед сном.   
  
**6.**Исключить употребление любых кофеинсодержащих продуктов после 16.00 (включая, шоколад, газированные напитки).   
  
**7.**Регулярная аэробная физическая нагрузка и здоровое питание способствует хорошему сну.   
  
**8.**Если ребенок хочет поспать днем, желательно, чтобы дневной сон не превышал 1 часа.

**9.**Невозможно полностью компенсировать нехватку сна в течение учебной недели в выходные, поэтому не рекомендуется спать в выходные более 2 часов от времени обычного пробуждения. При не соблюдении данного правила, обычно происходит изменение работы внутренних биологических часов ребенка, что приводит к еще большим трудностям засыпания и пробуждения.   
  
**10.**Не прибегать к использованию лекарственных препаратов без назначения врача.   
  
Если нарушения сна развиваются при соблюдении правильного режима сон-бодрствование, или не нормализуются на фоне режима, необходима консультация специалиста. Дело в том, что у подростков меняется циркадный ритм, и в возрасте около 9-11 лет идет смещение засыпания на 1-2 часа на время около 22-23 часов. Однако, абсолютно неверно считать, что очень позднее засыпание и пробуждение норма для школьника. В большинстве случаев, таким образом может проявляется синдром задержки наступления фаз сна. При этом хроническое недосыпание может приводить к расстройствам настроения, эмоций, трудностям с вниманием и памятью и соответственно проблемам с обучением. 

Отсыпаться на выходных

Порой работающие люди поздно ложатся и рано встают. Они привыкают «досыпать» в выходные – по пол дня. Такая практика возможна у школьников, хотя она порочна как для детей, так и для взрослых.   
  
**1.**Невозможно полностью компенсировать нехватку сна в течение учебной недели в выходные, поэтому не рекомендуется спать в выходные более 2 часов от времени обычного пробуждения. При не соблюдении данного правила, обычно происходит изменение работы внутренних биологических часов ребенка, что приводит к еще большим трудностям засыпания и пробуждения.   
  
**2.**Хроническая нехватка сна приводят к необратимым изменениям работы мозга, что не компенсируются периодами длительного сна в выходные.   
  
Бесспорно, что продолжительность сна индивидуальна у каждого ребенка и зависит от многих параметров. Но для правильной организации гигиены сна важно помнить нормативные показатели длительности сна: возраст 6-9 лет – 10-12 часов, 10-13 лет – 8-10 часов, 14-16 лет – 8-9 часов.