

Проблеми та розлади сну можуть мати комплексні причини й механізми розвитку. Деякі проблеми можуть бути частиною нормального розвитку й минати без втручань (наприклад, страшні сновидіння час до часу бувають і в дітей, і в дорослих). Деякі проблеми можна розв'язати, проконсультувавши батьків, дитину, підлітка щодо організації режиму сну, поведінкової корекції. Інші розлади сну можуть вимагати психотерапевтичної допомоги (для прикладу, когнітивно-поведінкова терапія - рекомендований метод лікування розладу безсоння), інші - медикаментозної терапії (наприклад, нарколепсія). Окремі розлади сну потребують поглибленої діагностики у спеціалізованих центрах з реєстрацією фаз сну, активності мозку в часі сну (полісомнографія) і планування комплексного плану допомоги. При терапії окремих розладів можуть застосовуватися спеціальні пристрої - для прикладу, одним з ефективних сучасних методів лікування нічного енурезу є використання спеціального пристрою, що перериває сон в разі сечопускання та відповідно «перепрограмує» режим сну, запобігаючи надто глибокому сну та втраті контролю над сечопусканням. У будь-якому випадку, за наявності стійких проблем та розладів сну у дітей та молоді, важливо звернутися по фахову допомогу, щоб належно пройти діагностику та терапію.



Є ефективні методи допомоги дітям та молоді із розладами сну!

У центрі «Коло сім'ї» діє спеціалізована програма допомоги дітям та молоді з розладами сну, яка ґрунтується на рекомендаціях сучасних міжнародних протоколів. Програма пропонує такі методи допомоги:

- Комплексне обстеження, представлення інформації та узгодження плану допомоги.
- Консультування батьків та спільне розроблення стратегії поведінкових втручань.
- Якщо потрібно - когнітивно-поведінкову терапію для дітей та молоді.
- Якщо потрібно - медикаментозну та інші методи терапії.
- Якщо потрібно - при складних формах розладів сну - скерування до спеціалізованих центрів для поглибленої діагностики та терапії.

ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТКУ «КОЛО СІМ'Ї»

Спеціалізована допомога щодо поширених психологічних розладів та проблем у дітей, молоді, дорослих та осіб літнього віку

Індивідуальне обстеження з поясненням його результатів та рекомендованих втручань

Комплексна допомога у відповідності до сучасних міжнародних протоколів

Психотерапія (когнітивно-поведінкова, EMDR, схема-терапія, майндфулнес, ЕФТ та ін.)

Інтегровані терапевтичні програми для дітей з порушеннями розвитку

Консультування, коучинг та групові програми скеровані на підтримку психологічного розвитку та благополуччя

У Львові, у філіях центру в інших містах та дистанційно/онлайн у телеклініці центру

ПРОФЕСІЙНІСТЬ. ТУРБОТА. ПАРТНЕРСТВО.



Даний буклет видано в межах спільного просвітницького проекту з Інститутом психічного здоров'я Українського Католицького Університету та за підтримки Канадського фонду дітям Чорнобіля.

м. Львів, вул. Ярославенка 21
www.k-s.org.ua
kolo.simji@gmail.com
 +38-098-559-65-21

КОЛО(☺)СІМ'Ї

Центр здоров'я та розвитку

Професійна турбота про психологічний розвиток та здоров'я усіх членів родини



РОЗЛАДИ СЛУ
У ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

1

Ми потребуємо сну для здоров'я

Якісний і достатній сон - важлива потреба нашого організму. Сон важливий для відновлення тіла, роботи імунної системи, а також для належної роботи нашого мозку та психічного функціонування. Сон особливо важливий у дитинстві та молодому віці, оскільки в цей час організм росте, триває інтенсивне навчання, психологічний розвиток. Тому так важливо берегти сон дітей та молоді, а якщо виникають проблеми у цій сфері чи розлади сну - вчасно звернутися по допомогу. Адже більшість порушень піддаються ефективній терапії, а часто потребують лише короткої консультації і рекомендацій.

Нижче подано перелік поширених проблем та розладів сну в дітей та молоді.

Труднощі із вкладанням до сну

Проявляються тим, що дитина протестує і відмовляється іти спати або ж дитина лягає під тиском батьків, але як тільки з'являється можливість, встає і йде бавитися чи робити щось інше.

Труднощі із самостійним засинанням

Поширена проблема, при якій дитина відмовляється засинати сама й потребує батьків, щоби її «приспали». А якщо прокидається вночі й батьків нема поруч - то відчуває страх, кличе батьків або ж іде до них, бо інакше не зможе заснути.



2

У підлітковому віці ризик недосипання високий

Недостатній сон

Поширена проблема в підлітковому віці, коли, з одного боку, зростає навчальне навантаження, є чимало стресів, а з іншого - важко відірватися від гаджетів, соціальних мереж та вчасно лягти спати. Якщо недосипання стає хронічним, то воно може призводити до порушення пам'яті, уваги, здатності вчитися, а також до порушень настрою, емоційної регуляції, самоконтролю, фізичного та психічного здоров'я. Частим проявом недостатнього сну внаслідок пізнього засинання (про яке батьки теж можуть не знати) є значні труднощі розбудити дитину вранці та її денна сонливість.

Нічні жахи

Проявляються сильним криком дитини посеред сну. При цьому дитина може сидіти в ліжку, виглядати переляканою, мати розплющені очі, але водночас не реагувати на запитання і не контактувати. За якийсь час дитина може отямитись і почати реагувати на батьків, але при цьому не пам'ятає, щоби їй щось снилося. Нічні жахи - поширена проблема, що виникає у фазі глибокого сну. Трапляється час до часу в усіх дітей, особливо під час стресу, перезбудження, недосипання. У більшості випадків не потребує лікування і згодом минає. Водночас, якщо нічні жахи є частими, необхідно звернутися по фахову допомогу.

3

Страшні сновидіння - поширена проблема у дітей

Страшні сновидіння

Характеризуються тим, що дитина прокидається посеред сну, плаче й перелякана. При цьому вона розповідає про те, що їй снився страшний сон, може переказати його і реагує на батьків, піддається на їхнє заспокоєння. Страшні сновидіння - поширена проблема і час до часу може траплятися у дітей і дорослих. Водночас, якщо вони є частими, викликають виражений дистрес, необхідно звернутися по фахову допомогу.

Сомнабулізм (сноходіння)

Проявляється тим, що дитина під час сну ходить. Попри те, що очі дитини можуть бути розплющеними, вона не контактує з батьками, а те, що робиться, радше відбувається на автопілоті. Сомнабулізм пов'язаний з активацією автоматичних підкіркових програм у фазі глибокого сну і є проявом незрілості мозкових механізмів регуляції фаз сну. До сомнабулізму є генетична схильність. Водночас він може посилюватися / виникати в періоди стресу. З віком, у багатьох випадках, сомнабулізм минає без лікування. Втім за наявності повторних епізодів сомнабулізму в дитини рекомендовано звернутися по фахову допомогу.



4

При стійких порушеннях сну необхідна фахова допомога

Нічний енурез

Проявляється сечовипусканням у сні. Вважається розладом, коли повторні епізоди сечовипускання (не спричинене іншим соматичним захворюванням) тривають у дитини, якій уже є понад п'ять років. Переважно нічний енурез є генетично зумовленим і пов'язаний зі схильністю мозку до надто глибокого сну та, відповідно, втратою нічного контролю над рефлексом сечовипускання. Потребує належного медичного обстеження та лікування, яке переважно є поведінковим. Водночас з віком і дозріванням мозку більшість дітей одужує.

Безсоння

Про безсоння ідеться тоді, коли є стійке порушення сну, яке проявляється трудностю засинання, нічними прокиданнями з проблемою заснути або ж ранніми прокиданнями з відповідним відчуттям невиспаності та наслідками цього вдень (труднощі з концентрацією уваги, навчанням, емоційною регуляцією тощо). Безсоння може бути самостійним розладом, а може бути супутньою проблемою при інших психічних (депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад) та соматичних розладах.

Є також низка інших, більш рідкісних розладів сну - нарколепсія, розлади циркадного ритму сну, розлади сну, пов'язані з диханням та інші, які можуть потребувати поглибленого обстеження та терапії у спеціалізованих центрах лікування розладів сну.

Більше інформації: www.k-s.org.ua/sleep