

## Проблемы сна у детей и подростков



Список новых проблем у детей и подростков велик: домашние задания, внешкольные занятия, индивидуальные уроки, вечеринки, больше домашней работы. Для родителей здоровый образ жизни детей может стать менее важным, чем развитие их академических, социальных, спортивных или художественных навыков.

### **Более позднее укладывание**

Школьники с возрастом спят все меньше и меньше по мере того, как начинают ложиться все позже и позже. Большинство 12-летних подростков ложатся около 21:00 – это время может варьировать от 19:30 до 22:00. Продолжительность сна у них составляет примерно 9–12 часов. В ходе исследования, проводимого Стэнфордским университетом ученым удалось показать, что до начала пубертатного периода подросткам для поддержания оптимального уровня деятельности в течение дня требуется 9,5–10 часов сна.

Если не поддерживать здоровый режим сна, результатом будет усугубляющаяся дневная сонливость.

### **Кое-что из практики**

С возрастом вашему ребенку для поддержания оптимального уровня внимания и активности будет требоваться больше, а не меньше сна.

Если ваш ребенок отказывается ложиться спать, но у него нет трудностей с засыпанием, скорее всего, ему поможет более раннее или более регулярное укладывание и другие методы. Но если у ребенка также имеются трудности с засыпанием, он никогда не спал хорошо и проявляет признаки легкой хронической тревожности, возможно, вам понадобится помощь

детского психолога или другого специалиста в области психического здоровья.

В ходе исследований обнаружено: у тех, кто спал плохо, гораздо чаще наблюдались трудности с обучением.

### **Периодические жалобы**

Многие дети в этом возрасте жалуются на различные боли в животе, конечностях, голове и грудной клетке, которым не находится никакого медицинского объяснения. У детей, страдающих такими болями, часто оказывается серьезно нарушен сон. Принято считать, что к таким жалобам приводят эмоционально напряженные ситуации, такие как реальное или вымышленное отдаление родителей от детей или детей от родителей; боязнь выразить недовольство, которое может повлечь за собой наказание или обиду; давление со стороны сообщества или школы; страх не оправдать надежды родителей.

Эти боли у детей реальны, точно так же как реальны мигрени у взрослых, которые слишком много работают или слишком мало спят. Все анализы, проводимые у детей с подобными соматическими жалобами, дают нормальные результаты.

### **Не хватает времени на сон, особенно по утрам**

Исследования режима сна тинейджеров показывают, что постепенное снижение общей продолжительности сна прекращается приблизительно в 13–14 лет. На самом деле многим молодым людям в возрасте 14–16 лет требуется даже больше сна! Судя по полученным данным, большинство подростков могли бы отдыхать гораздо лучше, если бы им удавалось дольше спать по утрам. Раннее начало школьных или спортивных занятий часто заставляет подростков спать днем, что мешает им вечером ложиться в разумное время.

Лучше не спать днем, а ложиться пораньше вечером, а утром тоже просыпаться намного раньше, чтобы доделать незавершенные домашние задания. Выполнять школьные задания поздно ночью, после короткого дневного сна, гораздо менее эффективно, чем рано утром, после многих часов ночного сна.

Нарушения сна у подростков проявляются следующим образом:

1. Более трех раз в неделю на то, чтобы заснуть, требуется 45 минут или более,
2. Три или более раз в неделю наблюдается одно или более ночных пробуждений, за которыми следует 30 или более минут бодрствования,
3. Три или более раз в неделю наблюдается по три или более пробуждений за ночь.

Итак, если у вашего ребенка-подростка такая структура сна, не стоит считать это «нормальной» частью взросления.

Ограничение сна вызывает поддающиеся измерению невнимательность, раздражительность, несговорчивость и проблемы с обучением.

### **Синдром отсроченной фазы сна**

Замечали ли вы, что ваш подросток ложится спать все позже и позже? Со временем он может решить, что ему больше нравится ночной образ жизни. Наверное, вы слышали о совах и жаворонках, и если вы сами – сова, то вполне можете решить, что если у вашей дочери или сына начинает проявляться тенденция ложиться позже, то это нормально. Но на самом деле может происходить совсем иное – развитие неспособности засыпать в социально и биологически приемлемое время.

При синдроме отсроченной фазы сна у ребенка нет проблем с засыпанием или сном без пробуждений, но только в том случае, если наступление сна отодвигается вплоть до 1:00, 2:00 или даже 3:00. Если он пытается лечь раньше, то не может заснуть. По выходным и праздничным дням подросток может спать дольше по утрам, поэтому общее время сна остается нормальным. Но в учебные дни такого ребенка всегда очень сложно поднять, чтобы он пошел в школу.

Из-за этого страдает обучение, а у подростка наблюдаются сильные перепады настроения. Все это является долговременными последствиями слишком короткого сна в учебные дни и хронически ненормального режима сна.

Психолог Ричард Буцин, специализирующийся на бессоннице, включает элементы контроля за стимулами в разработанные им инструкции.

#### **ИНСТРУКЦИИ ПО КОНТРОЛЮ ЗА СТИМУЛАМИ**

1. Ложитесь с намерением заснуть только тогда, когда вы ощущаете сонливость.
2. Не используйте кровать ни для чего, кроме сна – не делайте в ней домашние задания, не читайте, не смотрите телевизор, не ешьте и не проводите время просто так.
3. Если вы обнаружили, что не можете заснуть, встаньте и уйдите в другую комнату. Бодрствуйте столько, сколько хотите, а затем вернитесь в спальню, чтобы спать. На часы смотреть не нужно, и если вы сразу же не заснули, вставайте. Помните, что ваша цель – стойкая ассоциация постели с быстрым засыпанием! Если вы провели в постели более десяти минут, не заснули, но и не встали, значит, вы не выполняете эту инструкцию.

Если вы все равно не можете заснуть, повторите 3-й шаг. Делайте это столько раз, сколько нужно на протяжении ночи. Поставьте будильник и вставайте каждое утро в одно и то же время, независимо от того, сколько вы проспали ночью.

4. Не спите днем.