



افتا

ومعية دعم اضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه

افتا والنوم عند الأطفال

بعض الأمور الهامة عن مشاكل النوم عند الأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (افتا): .

- هناك احتمالية كبيرة ان يعاني أطفال افتا من مشاكل النوم.
- يمكن ان ترجع هذه المشاكل إلى أسباب طبية أو سلوكية.
- تطوي مشاكل النوم السلوكية على صعوبة الدخول إلى النوم أو الاستمرار في النوم وهذه يمكن إسنادها إلى أسباب طبية متنوعة.
- هناك عدة أمور يمكن ان يتبعها الوالدين لمساعدة أطفالهم ذوي افتا على النوم بشكل أفضل.



كم هي نسبة مشاكل النوم عند الأطفال ذوي افتا؟

حوالي ٧٠٪ من الأطفال ذوي افتا يعانون من مشاكل في النوم، لذلك فإن ما يقارب من نصف آباء الأطفال ذوي افتا يشكون من ان أطفالهم يعانون من مشاكل متوسطة إلى خطيرة في النوم ومعظمها يكون لها إستنادا سلوكيا أو طبيًا.

ما هي بعض المشاكل السلوكية التي قد يعاني منها الأطفال المصابين بافتا؟

من الشائع ان يجد الأطفال المصابين بافتا صعوبة في الدخول إلى النوم ليلا، وقد يجدون أيضا صعوبة الإستغراق في النوم طوال الليل، وهي مشاكل سلوكية مماثلة إلى حد كبير لتلك التي يعاني منها أي طفل آخر وهي تشمل:

- عدم الرغبة في الذهاب إلى الفراش: الطفل يماطل أو يرفض الذهاب إلى الفراش ليلا.

- القلق أثناء الليل: يقلق الطفل من بقاؤه وحيدا في فراشه، وقد يكون بسبب الظلام أو بسبب أشياء حدثت خلال اليوم.

- متلازمة مرحلة تأخر النوم: عندما يخلد الطفل إلى النوم في وقت متأخر ليلا ثم لا يستطيع الإستيقاظ صباحا.

- الأرق: لا يستطيع الطفل الحصول على الكمية التي يريدتها أو يحتاجها من النوم بسبب التأخر في النوم أو صعوبة البقاء نائما، كما قد يستيقظ الطفل باكرا جدا في الصباح.

- إحتياجات النوم: قد يحتاج الطفل إلى وجود أحد الوالدين أو جهاز التلفزيون مثلا ليستطيع الطفل النوم أو البقاء نائما على مدار الليل.

ما هو تأثير مشاكل النوم السلوكية على الأطفال الذين يعانون من افتا؟

ترتبط مشاكل النوم بصورتها المتوسطة أو الشديدة على الأطفال ذوي افتا بالعديد من المشكلات الأخرى، على سبيل المثال قد تؤثر سلبيا على نوعية حياتهم فلا يكون أداؤهم على المستوى المطلوب خلال اليوم أو انهم يغيبون عن المدرسة. وهذا قد يؤثر بدوره على كل من يعتني بهم، فقد يتعب الوالدين عن عملهما أو قد يعانون من الإجهاد بسبب مشاكل نوم الطفل.

ما هي بعض من مشاكل في النوم على أساس طبي التي مر بتجربتها أطفال ذوي افتا؟

يبدو أن الأطفال ذوي افتا لديهم خطر أعلى بمجموعة متنوعة من اضطرابات النوم مثل النوم مع انسداد التنفس، متلازمة تلمل الساقين، واضطراب حركة الأطراف الدورية. توقف التنفس أثناء النوم هو عندما ينسد الحلق مرارا خلال النوم، يؤدي إلى تعطيل التنفس والنوم. طفل متلازمة تلمل الساقين يشعر بعدم الراحة في الساقين الذي يكون مصحوبا برغبة قوية لتحريكها. يحدث هذا عندما محاولة الحصول على النوم وكذلك أثناء الليل. الأطفال الذين يعانون من اضطراب حركة الأطراف الدورية تتحرك أرجلهم مرارا خلال الليل. إنهم يجدون أنه من الصعب جدا السيطرة على هذا. إذا كان لديك مخاوف بشأن أي من هذه، يجب عليك التحدث مع الطبيب.

أنا بحاجة إلى مزيد من المساعدة لعلاج مشاكل النوم لدى طفلي فماذا أفعل؟

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة مع نوم طفلك يمكنك الإتصال بطبيبك أو طبيب الأطفال وفي بعض الحالات يحتاج الأطفال إلى أخصائي نوم.

لماذا يعاني الأطفال ذوي افتا من مشاكل النوم السلوكية؟

قد يكون هناك أسباب كثيرة، فالدواء قد يلعب دورا، فغالبا ما تستخدم الأدوية المنشطة لعلاج افتا وقد يكون الأرق من آثارها الجانبية.

ولكن حتى مع غياب العلاج بالدواء فإن الأطفال الذين يعانون من افتا يكونون أكثر عرضه للمشاكل السلوكية أو القلق أو الاكتئاب والتي يمكن ان تعكر صفو النوم في حد ذاتها.

كيف يمكن علاج هذه المشاكل السلوكية؟

يمكن إتباع نفس الأساليب المستخدمة مع أي طفل آخر ولكن قد لا تكون هذه الوسائل فعالة مع بعض الأطفال وهنا يمكن مناقشة إستخدام عقار الميلاتونين مع الطبيب المعالج.

لا يبدو أن طفلي قادر على إيقاف ذهنه عند النوم. ما الذي يمكنني القيام به للمساعدة؟

مثل أي طفل آخر يحتاج الطفل الذي يعاني من افتا إلى روتين هادئ ومنظم وقت النوم، فهذا سوف يساعده على الإستعداد إلى النوم، فهناك عدة أشياء يجب أن يتجنبها طفلك قبل ميعاد النوم بـ ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة هذا سوف يساعده على الإستعداد إلى النوم مثل أجهزة الكمبيوتر والهواتف النقالة وألعاب كمبيوتر والتلفزيون وأي نشاط تحفيزي آخر.

يجب خلو غرفة النوم من أجهزة التلفزيون والهواتف وغيرها والهدف هو مساعدة الطفل على الإسترخاء خلال النوم، كما تساعد قراءة القصص و/أو بعض تمارين التنفس العميق البطيء الأطفال على أن يسترخوا وأن يستقروا في النوم، كما يجب التأكد ان ميعاد النوم مناسب لطفلك، فالذهاب إلى الفراش في وقت مبكر جدا يؤدي إلى صعوبة الإستقرار في النوم كما أن الذهاب إلى الفراش في وقت متأخر جدا يمكن أن يجعلهم أكثر تعباً وأقل تعاوناً.

Translated with permission from
the Australian Sleep Health Foundation

<http://sleephealthfoundation.org.au>