



Zaburzenia snu. Instrukcja dla rodzica lub opiekuna osoby z autyzmem

Materiał zawiera 6 stron

Wśród dzieci ze spektrum autyzmu, znacznie częściej niż w przypadku dzieci neurotypowych występują problemy ze snem. Doświadcza ich od 40 do 83%.

Do najczęstszych należą:

- problemy z zasypianiem,
- zmęczenie i obniżona jakość snu,
- wczesne i częste budzenie się,
- lęki i koszmary nocne.

Zaburzony sen dziecka wpływa nie tylko na jego samopoczucie, ale rozregulowuje funkcjonowanie wszystkich członków rodziny. Często razem z dzieckiem budzą się dorośli, a w konsekwencji obniża się również ich jakość snu.

Jakie są przyczyny zaburzeń snu u dzieci?

Nie jest do końca jasne, dlaczego dzieci ze spektrum częściej doświadczają ww. problemów, ale istnieje kilka teorii na ten temat.

Po pierwsze, **dzieci z ASD są bardziej wrażliwe na zewnętrzne bodźce**, takie jak hałas, światło, czy dotyk. Podczas gdy dzieci neurotypowe z reguły zasypiają, pomimo iż pozostali domownicy wciąż zajmują się swoimi sprawami, dziecko ze spektrum może odbierać tego rodzaju bodźce znacznie intensywniej, co uniemożliwia mu zaśnięcie, bądź wybudza je ze snu. Innym powodem może być lęk. Wpływa on negatywnie na jakość snu i powoduje bezsenność, a dzieci z ASD statystycznie częściej go odczuwają i jest on bardziej nasilony.

Ponadto, **wśród dzieci z ASD obserwuje się zaburzony cykl wydzielania melatoniny w organizmie, czyli hormonu snu**. U osób neurotypowych, poziom melatoniny wzrasta w nocy, kiedy robi się ciemno, zaś spada gdy wschodzi słońce. W przypadku ASD (choć nie tylko), wydzielanie melatoniny często jest zaburzone, a jej poziom nie zmienia się tak wyraźnie w odpowiedzi na pory dnia i nocy.

Jeszcze inna teoria podkreśla, że powodem problemów ze snem wśród dzieci ze spektrum mogą być ich **trudności w odczytywaniu i rozumieniu sygnałów społecznych**. Istnieje kilka elementów, które podpowiadają nam, kiedy jest pora aby iść spać.

Po pierwsze zmiany natężenia światła, wynikające ze zmiany pory dnia i nocy. Po drugie, wewnętrzny cykl dobowy organizmu, regulowany wydzielaniem melatoniny. Niemniej ważny jest jednak trzeci element, a więc różnego rodzaju sygnały społeczne, które odbieramy od innych. Na przykład, dzieci widzą że ich rodzinstwo i/lub rodzice szykują się powoli do spania, ziewają, wydają się zmęczeni. Dzieci z ASD mogą mieć trudność z prawidłową interpretacją i rozumieniem tych sygnałów i w konsekwencji nie wiedzą, że jest pora spać.

Co może pomóc rodzicom poprawić sen dziecka?

Ograniczenie dostępu do zabawek interaktywnych i urządzeń elektronicznych.

Dwie godziny przed snem należy schować grające, świecące zabawki oraz urządzenia elektroniczne, z których dziecko korzysta takie jak tablet lub telefon, ponieważ wywołują one znaczne pobudzenie układu nerwowego a niebieskie światło emitowane przez ekrany obniża wydzielanie melatoniny i w konsekwencji utrudnia zasypianie.

Ustalenie wieczornej rutyny (ustalona rutyna powinna być powtarzana, o ile to możliwe, w niezmięnionej formie co wieczór, aż do wykształcenia stabilnych nawyków związanych ze snem).



Krok 1: Kolacja

Warto pamiętać by wieczorny posiłek był lekkostrawny, nie zawierał cukrów prostych, które pobudzają układ nerwowy a składał się z produktów bogatych w magnez i melatoninę: banany, ananas, kasze, jaja.

Krok 2: Wyciszenie

Minimum 2 godziny przed snem chowamy grające i migające zabawki, wyłączamy telewizor/komputer, nie pokazujemy dziecku bajek na tablecie czy telefonie.





Krok 3: Kąpiel/toaleta

Ciepła kąpiel/mycie buzi/mycie zębów (jeśli któryś z tych elementów wzbudza u dziecka duży niepokój to wykonujemy go o wiele wcześniej, przed rozpoczęciem wieczornej rutyny), warto zachować tę samą kolejność czynności. Dobrze by temperatura wody w wannie była dość wysoka, gdyż sprzyja to wydzielaniu melatoniny i skutecznie odpręża.

Krok 4: Ubranie

Ubieramy dziecko w wygodną, bawełnianą piżamę.

Krok 5: Kładziemy dziecko w jego własnym łóżku

W sypialni powinno być cicho, światło powinno być wyłączone/przygaszone a temperatura w przedziale między 16 a 20 stopni, która pozwala na bardziej głęboki i regenerujący sen, idealna wilgotność powietrza w sypialni powinna wynosić 50%.

Krok 6: Aktywność wyciszającą przed snem np. czytanie bajki, śpiewanie kołysanki, przytulanie, masaż, bujanie.

Wybór odpowiedniej pory na chodzenie spać.

Niezwykle istotne jest, aby dziecko było autentycznie zmęczone. Na początku pora kładzenia spać może wypadać około północy. Pora ta powinna być jednak stopniowo przesuwana na coraz wcześniejszą, aż dojdziemy do godziny, którą uważamy za odpowiednią.

Wybudzanie się ze snu w środku nocy - nauczanie dziecka jak może ponownie zasnąć

Jedną z metod jest przyzwyczajanie dziecka do przedmiotu lub aktywności silnie związanej ze snem. Z czasem samo przebywanie w pobliżu wybranego przedmiotu może powodować senność. Na przykład kiedy dziecko wybudzi się w nocy ze snu, możemy dać mu miękki kocyk lub miękką zabawkę, po pewnym czasie zostaną one skojarzone z sennością. Natomiast jeśli dziecko po obudzeniu nie czuje się już zmęczone, powinno się powstrzymać je od wszelkich aktywności niezwiązanych ze snem (nie może mieć dostępu

do zabawek, przekąsek itp). Światło musi być wyłączone a całe otoczenie zaaranżowane tak, by przywoływało na myśl sen (ciche, ciemne, nieruchome).

Zasypianie

Wskazane jest, by przyzwyczajając dziecko do spania w ciemności, natomiast jeśli zaśnięcie uniemożliwiają odgłosy domowe można włączyć dziecku kołysanki, odgłosy przyrody lub szum różowy, które to dźwięki nastawione na najmniejszą możliwą głośność będą ułatwiały zasypianie. Sposób w jaki dziecko zasypia zależy od wielu czynników m.in. wieku, temperamentu czy nabytych doświadczeń. Niektóre dzieci od początku zasypiają w swoim łóżku a inne potrzebują obecności rodzica by poczuć się bezpiecznie i komfortowo.

Wiele dzieci poszukuje kontaktu fizycznego z rodzicem i poprzez np. masaże, trzymanie za rękę, przytulanie reguluje swój układ nerwowy, uspokaja się i zasypia. Dobrze by wszystkie rytuały odbywały się w łóżeczku dziecka, tak by wiedziało, że jest w nim bezpieczne, otoczone opieką i żeby skojarzenia dotyczące czynności spania były jak najbardziej pozytywne. Zważając na indywidualne potrzeby dziecka, każdy rodzic powinien podchodzić do problemu zasypiania dziecka ze spokojem i cierpliwością, nie próbować przyspieszać postępów dziecka w tym zakresie a w razie wyraźnych trudności ze snem takimi jak znaczne pobudzenie, niepokój, lęki, częste wybudzanie, moczenie nocne, należy skontaktować się ze specjalistą.

Drzemki w ciągu dnia

Jeżeli dziecko potrzebuje drzemki w ciągu dnia, wskazane by było, aby odbyło ją we własnym łóżku, umocni to nawyk spania u siebie. Nie przejmujcie się jednak, jeśli nie uda Wam się tego zrobić. Trzeba pamiętać, że im młodsze jest Wasze dziecko, tym większe prawdopodobieństwo, że zaśnie ono przy karmieniu, po karmieniu, czy nawet w trakcie jakiejś aktywności. To zupełnie naturalne. Nie warto podejmować wtedy prób przenoszenia dziecka do własnego łóżka, gdyż zazwyczaj kończą się one wybudzeniem. Pamiętajmy, że drzemki w ciągu dnia są niezwykle ważne. To czas na regenerację organizmu. Im większa aktywność dziecka w ciągu dnia, tym więcej drzemek może ono potrzebować. Czasem jednak może być wskazane, aby ograniczyć lub wyeliminować drzemkę (zazwyczaj w przypadku dzieci starszych) w ciągu dnia - wówczas dziecku będzie o wiele łatwiej zasnąć wieczorem.





Na problemy z wieczornym zasypianiem wpływ mogą mieć szczególnie drzemki odbywające się późnym popołudniem. Jeżeli Wasze dziecko potrzebuje jednak drzemki w ciągu dnia, ale ciężko jest mu zasnąć, zadbajcie o to aby, miało odpowiednie warunki do snu. Pokój powinien być zaciemniony, a rolety opuszczone tak, aby nie wpuszczały do pokoju światła dziennego. Wszystkie sprzęty elektroniczne i grające zabawki należy wyłączyć. Pamiętajmy też o odpowiedniej temperaturze, najbardziej korzystna dla snu znajduje się w przedziale od 16 do 20 stopni C. W takich warunkach dziecku łatwiej będzie odbyć drzemkę.

Uwzględnienie indywidualnych trudności sensorycznych dziecka

Dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu często przejawiają trudności w odbiorze i przetwarzaniu bodźców sensorycznych płynących z otoczenia. Trudności te mają indywidualny charakter i mogą dotyczyć nieprawidłowości w zakresie jednego bądź kilku zmysłów (węchu, smaku, dotyku, wzroku, słuchu). W celu wyeliminowania nadmiernego pobudzenia układu nerwowego dziecka a tym samym zapewnieniu mu spokojnego snu, należy ograniczyć mu dostęp do bodźców wywołujących zachowania stymulacyjne na dwie godziny przed planowanym pójściem spać, tzn. że wszystkie urządzenia emitujące światło niebieskie (ekrany tabletów, telefonów, telewizora) powinny być dla dziecka w tym czasie niedostępne. Należy zadbać też o komfort sensoryczny dziecka w jego sypialni tzn. jeśli dziecko jest nadwrażliwe dotykowo, musimy mieć pewność że piżamka czy kołderka wykonane są z miękkiej tkaniny, jeśli źle reaguje na hałas i konkretne dźwięki zadbajmy o ciszę, w sytuacji gdy przejawia nadwrażliwość węchową upewnijmy się, że w otoczeniu dziecka nie unosi się żaden drażniący zapach np. proszku do prania czy płynu do płukania.

Wszelkie aktywności, w które angażujemy dziecko bezpośrednio przed snem, powinny być wyciszające, a także dopasowane indywidualnie do preferencji i wieku dziecka. Przykładami takich wyciszających aktywności są masaże, kołysanie, bujanie, ssanie smoczka, masaże paluszkowe, przytulenie, słuchanie bajki czy śpiewanie kołysanki.

Pamiętajmy, że im młodsze dziecko, tym większe prawdopodobieństwo, że będzie wyciszać się ono poprzez ciało, dotyk (przytulanie, masaże itp.).



Źródła:

1. Komsta M. (2019). *Spokojny sen dziecka*. Warszawa: Fundacja Medycyny Prenatalnej im. Ernesta Wójcickiego.
2. Rybakowski F., Białek A., Chojnicka I., Dziechciarz P., Horvath A., Janas-Kozik M., Jeziorek A., Pisula E., Piwowarczyk A., Słopeń A., Sykut-Cegielska J., Szajewska H., Szczałuba K., Szymańska K., Urbanek K., Waligórska A., Wojciechowska A., Wroniszewski M., Dunajska A. (2014). Zaburzenia ze spektrum autyzmu - epidemiologia, objawy, współzachorowalność i rozpoznawanie. *Psychiatria Polska*, 48(4), 653-665.
3. https://www.webmd.com/brain/autism/helping-your-child-with-autism-get-a-good-nights-sleep?fbclid=IwAR2Kg1c_YT2ks285YRuez8FdWp8rNapFk3mbGbIZzKG6Adp2uEE4952iVYk
4. <http://autilius.pl/blog/problemy-ze-snem-u-dzieci-z-autyzmem/>
5. <https://www.autismspeaks.org/sleep>