

غلبه بر بی خوابی کودکان

مداخلاتی برای اختلالات خواب دوره کودکی

«راهنمای درمانگران»

نویسنده: وی مارک دوراند

مترجمین:

دکتر سودابه بیات نژاد

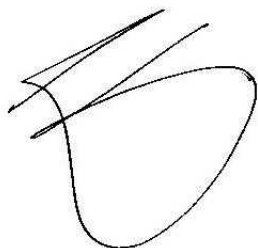
دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز

دکتر بهرام پیمان نیا

دکترای روانشناسی

ثریا حسن زاده

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان



سرشناسه	: دیوراند، وینسنت مارک، ۱۹۵۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Durand, Vincent Mark : غلبه بر بی خوابی کودکان : مداخلاتی برای اختلالات خواب دوره کودکی (راهنمای درمانگران)/نوشته وی.مارک دوراند : مترجمین سودابه بساکنژاد، بهرام پیمان نیا، ثریا حسن زاده.
مشخصات نشر	: تبریز: اختر، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۲۱۰-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی:
عنوان دیگر	When children don't sleep well : interventions for pediatric sleep disorders : therapist guide, 2008
عنوان دیگر	: مداخلاتی برای اختلالات خواب دوره کودکی (راهنمای درمانگران).
موضوع	: اختلالات و مشکلات خواب کودکان (راهنمای درمانگران) کتاب کار.
موضوع	: کودکان - بی خوابی - درمان Sleep disorders in children--Treatment :
شناسه افزوده	: بساکنژاد، سودابه، ۱۳۴۴ - مترجم
شناسه افزوده	: پیمان نیا، بهرام، ۱۳۶۳ - مترجم
شناسه افزوده	: حسن زاده، ثریا، ۱۳۶۹ - مترجم
رده بندی کنگره	: RJ۵۰۶/پ۵۹۰۰۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۹۸۴۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۵۵۳۹۳



غلبه بر بی خوابی کودکان (راهنمای درمانگران) مداخلاتی برای اختلالات خواب دوره کودکی

نوشته وی مارک دوراند

مترجمین: دکتر سودابه بساکنژاد، دکتر بهرام پیمان نیا، ثریا حسن زاده

ناشر: نشر اختر

چاپ اول ۱۳۹۷ • ۲۰۰ صفحه • قطع وزیری • ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۲۱۰-۳

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی، نشر اختر

تلفن: ۰۹۱۴۱۶۶۸۹۷ و ۰۴۱-۳۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست

- اطلاعات مقدماتی برای درمانگران ۹
- فصل ۱: ارزیابی قبل از درمان و برنامه ریزی ۲۹**
- جلسه اول: مصاحبه خواب و ابزارهای اندازه‌گیری ۳۰
- جلسه دوم: تجزیه و تحلیل داده‌ها و برنامه ریزی درمان ۵۰
- فصل ۲: بهداشت خواب خوب ۵۹**
- جلسه اول: بهبود بهداشت خواب ۶۰
- جلسات پیگیری بهداشت خواب ۶۸
- فصل ۳: زمان خواب ۷۱**
- جلسه اول: بهبود بخشیدن به ساعت خواب ۷۲
- جلسات پیگیری مداخله زمان خواب ۸۱
- فصل ۴: شب بیداری ۸۷**
- جلسه اول: کاهش دادن شب بیداری ۸۸
- جلسات پیگیری مداخله شب بیداری ۹۹

فصل ۵: کابوس و وحشت شبانگاهی..... ۱۰۵

جلسه اول: کاهش دادن کابوس شبانه و وحشت شبانگاهی..... ۱۰۶

جلسات پیگیری مداخلاتی برای کابوس شبانه و وحشت شبانگاهی..... ۱۱۷

فصل ۶: شب ادراری..... ۱۲۳

جلسه اول: شناسایی شب ادراری..... ۱۲۴

جلسه دوم: کاهش دادن شب ادراری..... ۱۲۹

جلسات پیگیری مداخله شب ادراری..... ۱۴۰

فصل ۷: سایر مسائل مربوط به خواب..... ۱۴۳

جلسه اول: بهبود این مسائل مربوط به خواب..... ۱۴۴

جلسات پیگیری مداخلاتی برای مشکلات مربوط به خواب..... ۱۵۷

انطباق ها..... ۱۵۹

مقیاس مشکلات خواب آلبانی (ASPS)..... ۱۷۲

پرسشنامه مداخله خواب (SIQ)..... ۱۷۸

چک لیست های وفاداری و صحت..... ۱۸۰

منابع..... ۱۹۶

درباره نویسنده..... ۱۹۹

مقدمه

برنامه‌هایی که مؤثر اند^۱.

پیشرفت‌های چشمگیری در زمینه‌ی مراقبت‌های بهداشتی، در طول چندین سال گذشته رخ داده است، اما بسیاری از ما که به صورت گسترده، مداخلات و تکنیک‌هایی را در زمینه‌ی سلامت روان و پزشکی رفتاری^۲، قبول کرده بودیم، با دیدن شواهد تحقیقاتی که نه تنها فایده‌اندکی داشتند، بلکه ممکن بود، آسیب زننده هم باشند، دچار شک شدیم. روش‌های دیگری، استفاده مؤثر از بهترین معیارهای جاری شواهد، را ثابت کرده است، و نتایج، به صورت پیشنهاد^۳ و توصیه‌های گسترده پایه^۴، منتشر شده، تا این تمرینات برای عموم در دسترس باشند. این پیشرفت اخیر در پشت این حرکت انقلابی قرار دارند. اولاً ما به درک عمیق‌تری از آسیب‌ناسی هم روان‌شناختی و هم جسمانی رسیده ایم که به پیشرفت مداخلات مورد هدف قرار گرفته و جدید منجر شده است. دوم اینکه، درک افزایش یافته ما در مورد مسایل رشدی، امکان ماهنگی بهتر مداخلات را با سطوح رشدی فراهم ساخته است. سوم، روش‌های تحقیق ما اساساً بهبود یافته است، زیرا از طریق مستقیماً قابل اجرا کردن یافته‌ها، برای موقعیت‌های کلینیکی، عواملی که اعتبار درونی و بیرونی را تهدید می‌کنند، کاهش داده ایم. چهارم، دولتمردان در سراسر جهان، عوامل سیستم‌های بهداشت مراقبتی و سیاست‌مداران، تصمیم گرفته‌اند که با کیفییت مراقبت‌ها، بهبود یابد که این باید مبتنی بر شواهد^۵ باشد و این علاقه عموم است که رخا آن را تضمین می‌کند (بارلو^۵، ۲۰۰۴؛ انجمن پزشکی، ۲۰۰۱).

البته در هر جای دنیا، مانع اصلی در برابر خطای درمانگران، دسترسی به مداخلات

¹ Programs ThatWork™

² behavioral medicine

³ broad-based

⁴ evidence-based

⁵ Barlow

روانشناختی مبتنی بر شواهدی است، که به تازگی منتشر شده است. کارگاه‌ها و کتاب‌ها، تنها تا اندازه‌ای می‌توانند در آشنایی پزشکان با وجدان و مسئولیت پذیر، با آخرین تمرینات مراقبت‌های بهداشتی رفتاری و کاربردپذیری آنها، برای درمانجویان منحصر به فرد، مؤثر باشند. این مجموعه‌های جدید (برنامه‌هایی که مؤثراند)، برای ارتباط درمانگران تازه کار با این مداخلات جالب و جدید، گسترش یافته است.

راهنماها و کتاب کارهای این مجموعه‌ها، شامل جزئیات گام به گام روش کار برای ارزیابی، تشخیص و درمان مشکلات خاص می‌شود.

اما این مجموعه‌ها همچنین، با فراهم کردن مواد کمکی که به فرآیند نظارت، نزدیک خواهد شد، برای کمک پزشکان در اجرای این اقدامات به شیوه‌ی خودشان، از کتاب‌ها و راهنماها هم فراتر می‌رود.

در این سیستم بهداشت و آتی، باید آمده، اتفاق نظر افزایش یابنده این است که تمرینات مبتنی بر شواهد، معتبرترین راه کار را برای اساتید سلامت روان فراهم می‌کنند. همه‌ی درمانگران بهداشت مراقبتی رفتاری، عموماً تمایل دارند که بهترین مراقبت ممکن را برای درمانجویان خود، فراهم کنند. هدف ما پر کردن شکاف‌های موجود در اطلاعات^۱ و انتشار اخبار^۲، و ممکن کردن این است.

کتاب راهنمای درمانگران و کتاب کار برای والدین، مشکلات خواب مربوط به دوره‌ی کودکی را مطرح می‌سازند. مشکلات خواب، در کودکان تقریباً شایع است، اما یک بخش طبیعی از فرآیند رشدی نیست. مشکلات خواب می‌تواند بر روی کارکرد روزانه کودکان تأثیر گذاشته و برای خانواده هم بسیار مخل باشد. مرتباً داروهایی برای مشکلات خواب کودکان تجویز می‌شود، اما بی‌خطری و اثربخش بودن آنها برای کودکان تایید نشده است. این کتاب راهنما، روش‌های اثبات شده‌ای را برای بهبود خواب کودکان، بدون

^۱ information

^۲ dissemination

استفاده از دارو، ارائه می کند.

مداخلات خاص، طیف وسیعی از مشکلات خواب را که بر کودکان تأثیر می گذارند، مورد هدف قرار می دهد. این راهنمای جامع از یک فرمت تعدیل شده که دنبال کردن آن آسان باشد، برای شناسایی سیستماتیک مسایل خواب کودک، استفاده می کند. برای درمانگران، شیوه کار با والدین را به تفصیل ارائه می کند. کتاب کار والدین هم شامل دستورالعمل های گام به گام، برای اجرای مداخلات شبانه می باشد. این برنامه، می تواند برای مدیریت پندین مشکل خواب و یا بخشی از درمان سایر اختلالات مورد استفاده قرار گیرد. درمانگران این کتاب را به عنوان یک منبع ضروری، ارزیابی خواهند کرد.

دیوید بارلو مدیر ویراستاری،

برنامه هایی که مؤثراند. بوستون، ماساچوست

References

Barlow, D. H. (2004). Psychological treatments. *American Psychologist*, 59, 869–878.

Institute of Medicine. (2001). *Closing the quality chasm: A new health system for the 21st century*. Washington, DC: National Academy Press.