

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

مشکلات خواب کودکان

مداخله و درمان اختلالات خواب

(راهنمای والدین)

دکتر. مارک دوراند

ترجمه

دکتر سالار رامزی

هیأت علمی دانشگاه اصفهان

طیبه روشن زاده



۱۳۹۳

دیوراند، وینسنت مارک Durand, Vincent Mark	سرشناسه
مشکلات خواب کودکان : مداخله و درمان اختلالات خواب (راهنمای والدین) وی. مارک دوراند ؛ ترجمه‌ی سالار فرامرزی، طبیبه روشن‌زاده.	عنوان و نام پدیدآور
اصفهان: آموخته، ۱۳۹۳.	مشخصات نشر
۱۱۲ ص:، جدول.	مشخصات ظاهری
978-600-6465-78-4	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
When children don't sleep well : interventions for pediatric sleep disorders : parent workbook, 2008.	یادداشت اصلی:
کودکان -- خواب -- درمان	موضوع
فرامرزی، سالار، ۱۳۴۵، مترجم	سبب افزوده
روشن‌زاده، طبیبه، ۱۳۶۴، مترجم	سبب افزوده
RJ ۵۰۶/۹۵۹۳ ۱۳۹۳	رده بندی کنگره
۶۱۸/۹۲۸۴۹۸	رده بندی
۳۵۱۷۹۹۵	شماره شناسایی



انتشارات آموخته

دفتر مرکزی: اصلان - استان اصفهان - بلوار مهرآباد - کوی ۱۹ - شماره ۴۶

کد پستی: ۵۸۹۲۰ / صندوق پستی: ۶۶۴-۸۱۶۴۵

تلفن: ۰۹۱۳ ۴۰۱۰۴۰۰ / ۰۹۱۳ ۲۶۱۶۳۶۰ / مستقیم: ۰۹۱۳ ۴۰۱۰۴۰۰

مشکلات خواب کودکان

مداخله و درمان اختلالات خواب

(راهنمای والدین)

وی. مارک دوراند

ترجمه‌ی: دکتر سالار فرامرزی - طبیبه روشن‌زاده

آماده‌سازی: انتشارات آموخته

مدیر تولید: فرهاد فروزنده

صفحه‌آرا: فرهاد شهرکی

طراح جلد: حمید میزبانی

• لیتوگرافی: طلوع • چاپ: پارسا • صحافی: برتر

• چاپ اول: ۱۳۹۳ • تعداد: ۱۰۰۰ • قیمت: ۶۰۰۰ تومان

© حق چاپ: ۱۳۹۳، انتشارات آموخته

فهرست مطالب

۵	 پیشگفتار
۹	 فصل اول: مروری بر کتاب
۱۳	 فصل دوم: زیابویکی قبل از ارائه راه حل و برنامه ریزی
۴۱	 فصل سوم: عادات خوب و اسباب
۴۹	 فصل چهارم: زمان خواب
۵۷	 فصل پنجم: شب بیداری
۶۷	 فصل ششم: کابوس و وحشت شبانه
۷۷	 فصل هفتم: شب ادراری
۸۹	 فصل هشتم: سایر مشکلات مربوط به خواب
۱۰۱	 فصل نهم: مسائل مربوط به سن و خواب
۱۰۵	 مقیاس مشکلات خواب آلپانی (ASPS)
۱۰۹	 فرم ها

پیشگفتار

اختلالات و مشکل خواب از اختلالاتی است که از تولد تا پیری همراه انسان است و در هر سنی مسائل و مشکلاتی را برای انسان به وجود می‌آورد و پیامدهای خاصی را به دنبال دارد. اگرچه علل و عوامل ایجاد این مشکل در انسان در هر سنی متفاوت است، اما با شناخت درست آن می‌توان مشکلات خواب و پیامدهای ناگوار آن را کاهش داد.

مشکل خواب در دوران کودکی از شایع‌ترین اختلالات است و بسیاری از والدین بر روی این موضوع با روان‌شناسان، مشاوران و روانپزشکان مراجعه می‌کنند. آنها پرسش‌های زیادی دارند که مستلزم پاسخ دقیق و کارشناسی است و راهکارهایی را طلب می‌کنند که آمده از دانش تخصصی روان‌شناسی و روانپزشکی باشد. این کتاب می‌تواند پاسخی به درخواست والدین و راهنمایی برای آنان باشد تا نه فقط به حل مشکل خواب کودک کمک کند، بلکه تلاش نماید تا عادت‌های خواب صحیح را در او ایجاد کند. امروزه زندگی چنان پیچیده و مشکل‌زا شده است که خانواده اگر مهارت‌های لازم در زمینه‌های مختلف زندگی را نداشته باشد، دیگر نمی‌تواند با پدیده‌های روزافزون و آسیب‌زای آن را مهار کند. کودکان چنان غرق در فناوری‌های نوین شده‌اند که زمان را از دست داده‌اند و بد خوابی و بی‌خوابی نیز عملکردی زندگی آنان را مختل ساخته است. این کتاب راهنمایی خوب و ارزنده‌ای است برای والدینی که خواب و بیداری کودکان برای آنان اهمیت دارد.

درباره‌ی برنامه‌های عملی^۱

یکی از بزرگترین مشکلاتی که والدین کودکان مبتلا به بیماری‌ها و اختلالات گوناگون با آن روبه‌رو هستند، یافتن بهترین روش درمان موجود است. همه‌ی ما در بین دوستان و اطرافیان افرادی را دیده‌ایم که برای درمان فرزندانشان به دنبال پزشکان و متخصصان مشهور بوده‌اند و پس از مراجعه به پزشکی دیگر، متوجه شده‌اند که روش درمانی پیشنهاد شده مناسب نبوده و یا حتی تشخیص در کل اشتباه بوده است. والدین و اعضای خانواده‌ی کودکانی که مبتلا به بیماری هستند از طریق مطالعه در مورد علایم اختلال و بیماری فرزندشان جست‌وجو در اینترنت می‌کنند بر اطلاعات خود بیفزایند. دولتمردان و قانونگذاران بهداشت نیز به این موضوع آگاهند که افرادی که نیاز به کمک دارند، همیشه از بهترین درمان‌ها محروماند. می‌تواند، گاهی اوقات مشکل تفاوت در مراقبت‌های بهداشتی است.

امروزه مراکز بهداشتی و درمانی بر اکثر نقاط دنیا سعی می‌کنند با ارائه‌ی روش‌های مبتنی بر مدرک، مشکلات مربوط به این تفاوت‌ها را حل کنند. همه‌ی بیماران در تمام سنین مایل‌اند برای درمان بیماری‌های خاص، مؤثرترین و جدیدترین روش درمان را دریافت کنند. قانونگذاران بهداشت و درمان همچنین به پزشکان یادآوری می‌کنند که تا حد امکان در مورد بیماری، به بیماران و خانواده‌های آنها اطلاعات بدهند تا بتوانند در تصمیم‌گیری برای ارتقای سلامت جسمی و ذهنی، تصمیمی درست و هوشمندانه بگیرند. کتاب حاضر برای کمک به کودکانی است که با مشکلات و اختلالات رفتاری روبه‌رو هستند. در این کتاب آخرین و مؤثرترین درمان‌ها برای بیماری‌های مشخص به

زبانی ساده بیان شده است. هر برنامه‌ی درمانی، قبل از ارائه در این کتاب باید از صافی سخت‌ترین و جدیدترین معیارهای موجود که گروه مشورتی متخصصان مشخص کرده‌اند، بگذرد. بدین ترتیب هنگامی که والدین یا اعضای خانواده‌ی کودکانی که مبتلا به این اختلالات هستند، به دنبال متخصصی می‌گردند که با این شیوه‌های درمانی آشناست و تصمیم می‌گیرد که از کدام روش درمانی باید استفاده شود، مطمئن هستند که بهترین درمان موجود به آنها پیشنهاد شده است. البته باید گفت که فقط پزشک متخصص شما می‌تواند تصمیم بگیرد که ترکیب کدام روش‌های درمانی برای مشکل فرزند شما مناسب است.

این کتاب به پزشک به شما برای مدیریت اختلالات خواب کودکان گردآوری شده است. مشکلات خواب کودکان بر نحوه‌ی عملکرد آنها در طول روز تأثیر می‌گذارد و می‌تواند حتی ای کل خانواده مشکل‌آفرین باشد. معمولاً زمانی که دارودرمانی تجویز می‌شود تأثیر آن بر سلامت کودکان کاملاً مشخص نیست. خوشبختانه مراحل برای بهبود مشکلات خواب کودکان وجود دارد که می‌توان با آزمودن آنها و بدون استفاده از دارو مشکلات خواب کودکان را برطرف کرد. این کتاب روش‌های درمانی گوناگون را به شما می‌آموزد. برای اختلالات خواب را بیان می‌کند. این شیوه‌های درمانی در صورتی که با مشورت پزشک انجام شود، مؤثرتر خواهد بود.