

# اختلالات و مشکلات خواب کودکان

(راهنمای درمانگران)

کتاب کار

وی. مارک دوراند

ترجمه

دکتر رامزی

(عضو هیأت علمی دانشگاه صفهان)

پیمان ولدییگی



۱۳۹۳

|                     |                                                                                                                        |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | دیوراند، وینسنت مارک Durand, Vincent Mark                                                                              |
| عنوان و نام پدیدآور | اختلالات و مشکلات خواب کودکان (راهنمای درمانگران) کتاب کار/تالیف وی. مارک دیوراند؛ ترجمه سلاار فرامرزى، پیمان ولدبیگم. |
| مشخصات نشر          | اصفهان: آموخته، ۱۳۹۳.                                                                                                  |
| مشخصات ظاهری        | ۱۷۰ص، ۲۰ جدول، نمودار.                                                                                                 |
| شابک                | 978-600-6465-77-7                                                                                                      |
| وضعیت فهرست نویسی   | قیفا                                                                                                                   |
| یادداشت             | عنوان اصلی: When children don't sleep well : interventions for pediatric sleep disorders : therapist guide, 2008.      |
| موضوع               | کودکان -- به خواب -- درمان                                                                                             |
| ناسه افزوده         | فرامرزى، سلاار، ۱۳۴۵ -- مترجم                                                                                          |
| ناسه افزوده         | ولدبیگم، پیمان، ۱۳۶۴، مترجم                                                                                            |
| رده بندی کنگره      | ۱۳۹۳ ۹۰۹/۶ RJ۵۰۶                                                                                                       |
| رده بندی دهکده      | ۶۱۸/۹۲۸۴۹۸                                                                                                             |
| شماره شناسنامه ای   | ۳۵۱۸۰۳۳                                                                                                                |

www.ketab.ir



### انتشارات آموخته

دفتر مرکزی: صفهان، خیابان مشتاق دوم - بلوار مهرآباد - کوی ۱۹ - شماره ۴۶

کد پستی: ۳۱۰۰۳۱۵۸۹۳۷ | صندوق پستی: ۶۶۴-۸۱۶۴۵

تلفن: ۶۳۶۰۰۰۰ (۳ خطی) | ارتباط مستقیم: ۴۰۱۰۴۰۰-۰۹۱۳

---

### اختلالات خواب کودکان

(راهنمای درمانگران)

کتاب کاغذی

وی. مارک

ترجمه‌ی: دکتر سالار فرامرزی - پدیدآور: آلدیگی

آماده‌سازی: انتشارات آموخته

مدیر تولید: فرهاد فروزنده

صفحه‌آرا: فرهاد شهرکی

طراح جلد: حمید میزبانی

- لیتوگرافی: طلوع
- چاپ: پارسا
- صحافی: بر
- چاپ اول: ۱۳۹۳
- تعداد: ۱۰۰۰
- قیمت: ۹۰۰۰ تومان

© حق چاپ: ۱۳۹۳، انتشارات آموخته

## فهرست مطالب

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| ۷  | پیشگفتار .....                      |
| ۹  | برنامه‌ی کتاب کار .....             |
| ۱۳ | الاعات مقدماتی برای درمانگران ..... |

### فصل اول

#### ارزشی و اهداف پیش از مداخله در خواب

|    |                                                       |
|----|-------------------------------------------------------|
| ۲۹ | جلسه‌ی اول: مصادیق دربارهی خواب و ابزار ارزیابی ..... |
| ۴۸ | جلسه‌ی دوم: تحلیل و برنامه‌ریزی برای درمان .....      |

### فصل دوم

#### بهداشت خواب و راحت

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| ۵۵ | جلسه‌ی اول: افزایش بهداشت خواب ..... |
| ۶۳ | جلسه‌ی دوم: بهداشت خواب راحت .....   |

### فصل سوم

#### زمان خواب

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| ۶۷ | جلسه‌ی اول: بهبود زمان خواب .....     |
|    | جلسه‌ی دوم: مداخله در زمان خواب ..... |

### فصل چهارم

#### خوابگردی

|    |                                             |
|----|---------------------------------------------|
| ۷۹ | جلسه‌ی اول: کاهش خوابگردی .....             |
| ۸۹ | جلسه‌ی دوم: مداخلات مربوط به خوابگردی ..... |

## فصل پنجم

### کابوس‌ها و وحشت‌های شبانه

- جلسه‌ی اول: کاهش کابوس‌ها و وحشت‌ها در خواب ..... ۹۳
- جلسه‌ی دوم: مداخلاتی برای کابوس و وحشت‌های شبانه ..... ۱۰۳

## فصل ششم

### شب‌اداری

- جلسه‌ی اول: بررسی شب‌اداری ..... ۱۰۷
- جلسه‌ی دوم: کاهش شب‌اداری ..... ۱۱۳
- جلسه‌ی سوم: مداخله‌ی مایه‌ای در شب‌اداری ..... ۱۲۳

## فصل هفتم

### سایر اختلالات مرتبط به خواب

- جلسه‌ی اول: بهبود سایر اختلالات مرتبط به خواب ..... ۱۲۵
- جلسات دوم: مداخلاتی برای سایر اختلالات مرتبط با خواب ..... ۱۳۷
- سازگاری‌ها ..... ۱۳۹
- مقیاس مشکلات خواب آلپانی (ASPS) ..... ۱۴۷
- پرسشنامه مداخله در خواب (SIQ) ..... ۱۵۳
- منابع ..... ۱۷۱

## پیشگفتار

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 می آورد و پیامدهای خاصی را به دنبال دارد. اگرچه علل و عوامل ایجاد این مشکل در انسان در هر سنی تفاوت است، اما با شناخت درست آن می توان پیامدهای ناگوار آن را کاهش داد.

مشکل خواب در دوران کودکی از شایع ترین اختلالات است و بسیاری از والدین برای حل آن به روان شناسان، مشاوران و روانپزشکان مراجعه می کنند. آنها پرسش های زیادی دارند که مستلزم پاسخ دقیق و کارشناسی است و راهکارهایی را طلب می کنند که برآمده از دانش تخصصی روان شناسی و روانپزشکی باشد. این کتاب می تواند پاسخی به درخواست والدین و راهنمایی برای درمانگران باشد تا به صورت کارآمدی به ارائه ی راه حل هایی بپردازند که تاکنون در کمتر کتابی توصیه شده است. این کتاب در هفت فصل نگارش شده است و به صورت گام به گام برنامه های درمانی برای بهبود مشکلات خواب ارائه شده است. بنابراین مطالعه ی این کتاب را به همه ی درمانگران، مشاوران، مربیان، روان شناسان و روانپزشکان توصیه می نمایم.