

Нарушения сна у детей с аутизмом

Проблемы с укладыванием в постель и сном присущи многим младенцам и детям. Однако у детей с расстройством аутистического спектра (РАС) эти трудности выражены гораздо серьезнее. Общие рекомендации по поведению помогут вам справиться со многими нарушениями сна вашего ребёнка.



Аутизм и сон

У детей с РАС, как и у любого ребёнка, могут возникнуть проблемы с засыпанием и сном. Но у детей с аутизмом бывают такие нарушения сна, которые нечасто наблюдаются у других детей.

Эти трудности включают:

- иррегулярные сон и бодрствование (например, ребёнок очень поздно ложится спать или очень рано просыпается);
- значительно меньшая продолжительность сна, чем предусмотрена для его возрастной группы; более чем часовая бессонница в течение ночи;
- бессонница, шум, игры более нескольких часов в течение ночи;
- сильная сонливость в течение дня.

Иногда нарушения сна у детей с РАС сохраняются на протяжении долгого времени. В других случаях они проходят по мере взросления ребёнка.

Иногда он просыпается очень рано и не может снова заснуть. Ему обязательно нужно убедиться в том, что домочадцы рядом.

Причины нарушения сна у детей с РАС

Сложности с общением

У многих детей с РАС есть трудности с выражением своих желаний и потребностей. Возможно, ваш ребёнок не засыпает из-за того, что ему что-то нужно, и он не может найти способ сообщить об этом. Также по причине сложностей с общением дети с РАС могут не уловить намёк, что скоро придёт время идти спать.

Сильная привязанность к распорядку и привычкам отхода ко сну

Дети с аутизмом бывают очень зависимы от собственных привычек и распорядка. Ваш ребёнок может засыпать вполне спокойно, если выполняется привычная процедура отхода ко сну, но в случае её нарушения — нет. Также дети с РАС могут приучиться засыпать только в определённом

месте, и если оно становится недоступным, то это вызывает проблемы. Подобные привычки детей с аутизмом с трудом поддаются изменениям.

Любимые вещи и ассоциации

У детей с РАС бывают любимые вещи, которые они берут с собой в кровать, или одежда (например, пижама), в которой они ходят перед сном, чтобы успокоиться. Без таких вещей и ассоциаций они не могут заснуть.

Иные причины: тревога, гиперактивность, общее самочувствие, следствие приёма медицинских препаратов

Дети с РАС очень тревожны. Это вызывает сложности с засыпанием, сонливость после пробуждения.

У детей с аутизмом бывает гиперактивность, из-за чего они до вечера остаются очень возбуждёнными и активными.

Как и любой ребёнок, дети с РАС болеют (например, простуда или ушная инфекция), что мешает им заснуть или спать спокойно. Хронические заболевания (например, астма, эпилепсия) также влияют на сон ребёнка.

Некоторые дети с РАС принимают лекарства, у которых есть побочные эффекты, включающие проблемы засыпания и сна.

Если вам не очевидны причины нарушения сна у ребёнка с РАС, попробуйте вести дневник наблюдений за сном. Регулярно записывая всё, связанное со сном вашего ребёнка, вы, возможно, заметите некие закономерности его поведения или факторы окружающей обстановки, влияющие на сон. Эти записи также могут пригодиться самым разным специалистам, работающим с вашим ребёнком.

Решение проблем со сном у детей с РАС

Нарушения сна у детей с аутизмом не всегда связаны с РАС. Некоторая часть сложностей со сном — поведенческие проблемы, с которыми можно справиться способами, подходящими для любых детей.

У ребёнка с РАС могут возникнуть трудности с пониманием того, что вы от него хотите, и с принятием любых изменений. С вашей стороны потребуется много времени и терпения, чтобы наладить сон ребёнку с аутизмом.

Вот несколько рекомендаций для решения проблем с засыпанием и ночным бодрствованием.

Порядок отхода ко сну и привычки

- Разработайте позитивно воспринимаемый порядок отхода ко сну, во время которого, в течение 20 минут или около того, ребёнок занимается приятными для себя делами. Такой распорядок можно реализовать независимо от места пребывания.
- Установите соответствующее возрасту вашего ребёнка время отхода ко сну. Обычно такой момент настает, когда ребёнок уже сонный, но ещё не перенапряжённый. Многие родители детей с РАС говорят, что регулярное время сна и время пробуждения помогают детям с нарушениями сна.
- Удостоверьтесь, что вы подали ребёнку достаточно сигналов о приближении времени сна. Если количество предупреждений недостаточно, то ребёнку тяжело даётся переключение деятельности, и он разнервничается, когда вы скажете, что пришло время спать.
- Будьте последовательны в своих сигналах (предупреждениях) о том, что пришло время идти спать. Используйте часы или специальную картинку-подсказку, чтобы предупреждать ребёнка о времени сна. И берите этот предмет с собой, когда вы вне дома (например, в гостях или в отпуске).
- Если ваш ребёнок нервничает и вскакивает с постели, тихо и спокойно положите его обратно в постель. Возможно, придётся сделать это много раз, особенно если вы пытаетесь разработать новый распорядок отхода ко сну. Многие родители детей с РАС говорят, что возвращение ребёнка в кровать помогает при решении проблем с нарушением сна.

Окружающая обстановка и сон

- Если ребёнок не засыпает без любимой вещи (например, игрушка, пижамка, подушки), то попробуйте придумать, как изменить это. Можно постепенно отказываться от конкретного предмета, заменяя его набором других. Это научит ребёнка полагаться на разные вещи, а не только на одну.
- Учите ребёнка засыпать в своей кроватке, а не на диване или в вашей постели. Также для него важно научиться самостоятельно засыпать. Возможно, вам нужно будет использовать подсказки, чтобы помочь ребёнку понять — он должен уснуть в своей кроватке. Такой подсказкой может быть фотография с изображением того, как он спит в постели, а вы смотрите телевизор в другой комнате.
- Если ребёнок боится засыпать в одиночестве, то укутайте его в одеяло, включите ночник и/или тихую колыбельную в комнате.

Иные факторы

Во время болезни ребёнку требуется больше внимания, чем обычно. Но когда он выздоровеет, вернитесь к использованию указанных выше рекомендаций. Проконсультируйтесь с врачом ребёнка, если считаете, что нарушения сна связаны с медицинской проблемой, например с астмой или эпилепсией.

И если ребёнок просыпается ночью, зовёт вас или вскакивает с постели, попробуйте указанные выше советы.

Другие причины нарушения сна у детей с РАС

Ночной террор и кошмары

Иногда дети просыпаются с криками и плачем, причиной этого может быть ночной террор (*другое название "ночные страхи", не путать с кошмарами — прим. переводчика*), встречающийся у детей в возрасте от 18 месяцев до 6 лет. От кошмаров дети тоже просыпаются с криками и не могут вновь заснуть. Проконсультируйтесь с врачом ребёнка, если вы обеспокоены или поведение ребёнка кажется сильно нарушенным.

Мочеиспускание в постель и туалет

Дети с РАС поздно обучаются хождению в туалет и испытывают при этом затруднения. Если ребёнок мочится в постель, то может проснуться от ощущения влажности. Также он может пойти в туалет, но не лечь после этого обратно в постель.

Если у ребёнка есть проблемы с приучением к туалету и ночным недержанием, то вам может потребоваться помощь. Например, можно обсудить это со специалистами программы раннего вмешательства. Если проблема носит постоянный характер, то нужно проконсультироваться с терапевтом, наблюдающим вашего ребёнка.

Храп

Как и все дети, некоторые дети с РАС храпят. Если храп ребёнка постоянный и не связан с простудой или аналогичной болезнью, то обратитесь к врачу. Иногда храп бывает признаком апноэ.

Беспокойный сон

В сравнении с другими детьми у детей с аутизмом чаще бывает беспокойный сон. В частности, они чаще ворочаются и раскачиваются, ударяются головой. Стоит иметь в виду, что довольно распространённый беспокойный сон может оказаться признаком более серьёзных нарушений сна. Если вы беспокоитесь или ваш ребёнок оказался невосприимчив к вышеизложенным рекомендациям, то проконсультируйтесь с врачом.

Если у детей с РАС сложности со сном, это в худшую сторону сказывается на их поведении в течение дня. Как и у любого ребёнка, постоянные проблемы со сном у детей с РАС негативно отражаются на способности к обучению. А у их родителей нарушается сон, возникают стресс и депрессия. Изменение привычек, сопутствующих сну, поможет решить часть этих вопросов.

Помощь при нарушениях сна у детей с РАС

Проблемы со сном часто уходят после применения в течение 2–3 ночей указанных выше рекомендаций. Если же улучшение не наблюдается, то у ребёнка возможно наличие проблем со здоровьем.

Не исключено, что вам понадобится поддержка профессионала для использования некоторых из вышеперечисленных советов, например основанных на постепенном изменении времени сна и времени пробуждения.

Следует проконсультироваться с врачом, если ваши действия не помогают после первых нескольких дней. Можно обратиться к педиатру, психологу или другому специалисту, который занимается лечением нарушений сна у детей.

Медикаментозная помощь

Перед применением лекарственных препаратов необходимо попытаться решить проблемы со сном через поведенческий подход.

Было обнаружено, что некоторым детям с РАС помогают лекарства.

Например, мелатонин помогает детям с аутизмом быстрее засыпать, дольше спать, реже просыпаться в течение ночи. Мелатонин также улучшает поведение в дневное время у части детей с аутизмом, но изменение дневного поведения в лучшую сторону может быть связано с тем, что они стали лучше высыпаться.

Только врач может прописать мелатонин. Нельзя давать препарат ребёнку без назначения и наблюдения специалиста.