

Ночные кошмары и страхи (терроры - в англоязычной литературе) у детей

розділ: Психологія, дата: 08.11.2016, автор:
Кегич А.С., Пасечник И.П. по материалам
www.kidshealth.org



Ночные кошмары

Не до конца ясно, в каком возрасте дети начинают видеть сны, но даже малыши могут говорить о том, что им что-то приснилось, приятное или страшное. В то время, как почти у каждого ребенка хотя бы раз в жизни отмечался пугающий или расстраивающий их сон, кошмары встречаются у детей чаще в дошкольном возрасте, когда появляется страх перед темнотой. У детей старшего возраста (и даже взрослых) также, иногда, случаются кошмары.

Кошмары невозможно полностью предотвратить, но родители могут подготовить почву для спокойного отдыха ночью. Когда кошмары действительно случаются, ребенку необходимо, чтобы Вы его успокоили и утешили для быстрого восстановления душевного спокойствия.

Помогая детям победить этот распространенный страх детства, мы помогаем им легче преодолеть другие «страшные» вещи, которые могут возникнуть в будущем.

Когда происходят кошмары?

Кошмары, как и большинство снов, происходят в стадии сна, когда мозг очень активен и сортирует события и новую информацию для изучения и запоминания. Яркие изображения, которые обрабатывает мозг, могут казаться столь же реальными, как и эмоции, которые они могут вызвать.

Эта стадия сна известна как стадия быстрого сна или REM стадия, когда глазные яблоки очень часто и периодически совершают быстрые движения под сомкнутыми веками. Кошмары чаще происходят во время второй половины ночного сна, когда интервалы REM более длинные.

Когда дети просыпаются от кошмаров, их изображения все еще свежие и могут казаться реальными. Таким образом, для детей естественно чувствовать страх и огорчение и обратиться к родителям для утешения.

Приблизительно в дошкольном возрасте дети начинают понимать, что кошмар - это только сон.

Что это не происходит на самом деле и не может навредить им. Но это понимание не защищает их от чувства страха. Даже дети старшего возраста испытывают страх, когда они просыпаются от кошмара, и тоже нуждаются в Вашем утешении.

Что вызывает кошмары?

Никто не знает точно, что является причиной кошмаров. Дети обрабатывают мысли и чувства о ситуациях, с которыми они сталкиваются в жизни, через сновидения и кошмары при помощи одного и того же механизма - переживания и опасения.

В большинстве случаев кошмары происходят без какой-либо видимой причины. Иногда они возникают, когда ребенок страдает от напряжения или перемен в жизни. Такие события, как переезд, учеба в новой школе, рождение сестры или брата или семейные напряженные отношения, могут быть также отражены в тревожных снах.

Иногда кошмары возникают как часть реакции ребенка на травму, такую как стихийное бедствие, несчастный случай или телесное повреждение. Для некоторых детей, особенно с хорошим воображением, чтение страшных книг, просмотр фильмов ужасов непосредственно перед сном, может спровоцировать кошмары.

Темы кошмаров имеют тенденцию отражать то, что ребенок переживает в определенном возрасте. Это может быть борьба с агрессивными чувствами, независимостью или страхами перед разводом родителей. В кошмарах могут появляться монстры, отрицательные герои, животные, воображаемые существа или знакомые люди, места и события, объединенные необычными способами.

В младшем возрасте отмечаются кошмары, где дети могут быть проглоченными, потерянными, преследуемыми или наказанными. Иногда кошмар содержит распознаваемые части событий дня, но со страшным поворотом. Ребенок не может помнить каждую деталь, но обычно может вспомнить некоторые изображения, персонажи, ситуации и страшные фрагменты сна.

Как стимулировать хорошие сны

Родители не могут предотвратить кошмары, но могут помочь детям получить спокойный ночной сон, и как следствие хорошие сны.

Чтобы помочь детям расслабиться, когда пора спать, и связать время сна с безопасностью и комфортом, Вы должны позаботиться, чтобы дети:

- имели регулярное время сна и время пробуждения.
- имели установленный порядок перед сном, который помогает им успокоиться и чувствовать себя в безопасности; это может включать ванну, чтение, уютно прижавшись к Вам, или спокойный разговор о приятных событиях дня.
- имели удобную кровать; любимая игрушка и ночник могут помочь.
- избегали страшных фильмов, телешоу и историй перед сном, особенно, если они уже вызывали кошмары перед этим.
- были осведомлены, что кошмары не реальны, что это просто сны и не могут навредить им.

После ночного кошмара

Вот как помочь Вашему ребенку справиться после пережитого кошмара:

Заверьте своего ребенка, что Вы рядом. Ваше спокойное присутствие помогает Вашему ребенку чувствовать себя в безопасности и защищенности после пробуждения. Зная, что Вы рядом,

ребенок чувствует себя в большей защищенности.

Объясните, что произошло. Что это был всего лишь сон и теперь все закончено. Заверьте своего ребенка, что все страшное из кошмара не произошло в реальном мире.

Обеспечьте комфорт. Дайте понять ребенку, что Вы понимаете его страх и что все в порядке. Скажите ему, что все видят сны и, иногда, сны бывают страшными, неприятными, и могут казаться очень реальными. Таким образом, естественно чувствовать себя испуганным ими.

Используйте “волшебство”. С дошкольниками и детьми начального школьного возраста, у которых есть яркое воображение, волшебные силы Вашей любви и защиты могут творить чудеса. Вы можете показать, что придуманные монстры исчезают от применения волшебного спрея. Затем можно проверить в шкафу и под кроватью, заверяя Вашего ребенка, что там уже никого нет.

Ночник. Ночник или свет в коридоре могут помочь детям чувствовать себя в безопасности в темной комнате, когда они готовятся ко сну. Прикроватная лампа может быть хорошим “преследователем” кошмара.

Помогите своему ребенку готовиться ко сну. Предложите что-то для перехода ко сну, например, любимую игрушку, одеяло, подушку, ночник или спокойную музыку. Обсудите некоторые приятные вещи, которые Ваш ребенок хотел бы, чтобы ему приснились. И, возможно, пришлите хороший сон через воздушный поцелуй.

Будьте хорошим слушателем. Не нужно долго говорить о кошмаре ночью после пробуждения. Просто помогите Вашему ребенку чувствовать себя защищенным и помогите ему вернуться ко сну. Утром Ваш ребенок может захотеть рассказать Вам все о страшном сне прошлой ночью. Во время обсуждения днем, можно нарисовать страшный сон или написать о нем, многие пугающие изображения уже не выглядят такими страшными. Вашему ребенку может понравиться придумывать новую (более удовлетворяющую) концовку к страшному сну.

У большинства детей кошмары происходят только время от времени и не являются поводом для беспокойства, а просто требуют успокоения и утешения от родителей. Обратитесь к своему врачу, если кошмары нарушают сон ребенка или, если они происходят наряду с другими эмоциональными или поведенческими проблемами.

Ночные страхи (терроры)

Что такое ночные страхи ?

Большинство родителей, как правило, успокаивают своего ребенка после ночного кошмара. Однако, если Ваш ребенок когда-либо испытывал ночной страх, то его или её страх, вероятно, невозможно было утешить, что бы Вы ни пробовали предпринять.

Ночной страх - это прерывание сна, который кажется подобным кошмару, но с более драматическим проявлением. Хотя ночные страхи могут вызвать тревогу у родителей, которые наблюдают их, они обычно не являются поводом для беспокойства или признаком более серьезной медицинской проблемы.

Ночные страхи происходят во время глубокого сна. В отличие от кошмаров, которые происходят во время быстрого сна, ночной террор это внезапная реакция страха, который происходит во время перехода от одной фазы сна к другой.

Ночные терроры обычно происходят приблизительно через 2 или 3 часа после того, как ребенок заснул, когда сон переходит от самой глубокой стадии небыстрого сна к поверхностному быстрому сну (этап, когда снятся сны). Обычно этот переход гладкий. Но, иногда, ребенок становится возбужденным и напуганным. Эта реакция страха и есть ночной террор.

Во время ночного террора ребенок может внезапно сесть вертикально в постели и что-то кричать. Дыхание и сердцебиение ребенка может участиться, он может потеть, метаться и быть испуганным. После нескольких минут или иногда дольше ребенок просто успокаивается и возвращается ко сну.

Дети не помнят о ночном страхе на следующий день, потому что они были в глубоком сне, когда это произошло.

Что вызывает ночные страхи?

Ночные терроры вызваны сверхактивацией центральной нервной системы (ЦНС) во время сна. Происходит это потому, что центральная нервная система, которая регулирует сон и бодрствующую мозговую активность, у детей все еще незрелая. Некоторые дети могут унаследовать эту сверхактивацию: приблизительно у 80% детей с ночными страхами имеют члена семьи, который также страдал ими или лунатизмом (подобный тип нарушения сна).

Ночные страхи были отмечены у детей, которые:

- устали или заболели, подвержены стрессу или истощены
- принимают новые лекарства
- спят в новом месте или далеко от дома

Ночные страхи относительно редки, они происходят только у 3-6% детей, в то время как почти у каждого ребенка встречается ночной кошмар. Ночные терроры обычно происходят в возрасте от 4 до 12 лет, но были отмечены случаи появления ночных терроров у детей в 18 месяцев. Более распространены среди мальчиков.

У ребенка может отмечаться один ночной террор или несколько, прежде чем они прекратят появляться в целом. В основном ночные терроры просто исчезают самостоятельно, поскольку нервная система постепенно созревает.

Преодоление ночных страхов

Ночные терроры могут очень пугать родителей, заставляя их чувствовать себя беспомощными при невозможности успокоить ребенка. Лучший способ справиться с ночным террором состоит в том, чтобы переждать его терпеливо и удостовериться, что ребенок не повредил себя. Дети обычно успокаиваются и возвращаются ко сну самостоятельно через несколько минут.

Лучше не пытаться разбудить ребенка во время ночного террора. Попытки обычно безуспешны, и дети, которые действительно просыпаются, вероятно, будут дезориентированы и смущены, и может занять больше времени, чтобы успокоиться и вернуться ко сну.

Перед тем, как идти спать, Вы можете убрать с пола игрушки и предметы, установить преграду на лестнице и проверить, закрыты ли окна и двери, так как дети, страдающие ночными террорами, могут ходить во сне.

Что такое пробуждение по графику?

Если Вы заметили, что у Вашего ребенка ночные терроры случаются в одно и то же время ночью, можно попробовать пробуждение по графику. Это значит, что Вы аккуратно и спокойно будите своего ребенка за 15-20 мин до возникновения ночного террора. Некоторые эксперты считают, что этот прием поможет изменить модель сна. Если это повторять несколько раз, Ваш ребенок может научиться просыпаться, чтобы избегать ночных терроров.

**Нет никакого лечения ночных страхов, но Вы можете помочь предотвратить их.
Попытайтесь:**

- уменьшите стресс своего ребенка
- установите и придерживайтесь установленного режима времени сна
- удостоверьтесь, что Ваш ребенок достаточно отдыхает
- препятствуйте тому, чтобы Ваш ребенок сильно уставал, ложась спать слишком поздно

Понимание ночных терроров может уменьшить Ваше беспокойство и помочь Вам самим получить хороший ночной сон. Но если ночные терроры повторяются, обратитесь к врачу.

<http://kidshealth.org/en/parents/nightmare.html?WT.ac>

<http://kidshealth.org/en/parents/terrors.html?WT.ac>