• Uvod • Liječenje

Uvod

Noćne more su zastrašujući snovi koji se javljaju tokom REM (faza sna sa brzim pokretima očiju; engl, "rapid eye movement") faze spavanja. Dijete koje ima noćne more potpuno se probudi i može se živo sjetiti svih detalja sna. Povremene noćne more su uobičajene i potrebna je utjeha od roditelja ili odgajatelja.

Učestale noćne more predstavljaju nenormalno stanje i upućuju na psihološki poremećaj. Strašna iskustva, uključujući strašne priče i agresivne TV programe mogu biti uzrok noćne more. Taj uzrok je najčešći u dobi od 3-4 godine kada djeca ne mogu jasno razlikovati svijet zbilje i mašte.

Noćni strahovi su epizode nepotpunog buđenja sa teškom tjeskobom kratko nakon uspavljivanja. Dijete se ne sjeća sadržaja epizode.

Mjesečarenje je ustajanje iz kreveta i hodanje tokom sna. Noćni strahovi i mjesečarenje se

javljaju tokom nepotpunog buđenje iz dubok sna (neREM spavanje) u prva 3 sata sna.

Epizode traju od nekoliko sekundi do više minuta. Noćni strahovi su dramatični zbog vrištanja ili plača i panike djeteta tokom epizode, a uobičajeni su u dobi od 3-8 godina.

Mjesečari hodaju nespretno, ali obično se ne sudaraju sa objektima. Djeca su zbunjena, ali nisu uplašena i bude se naglo iznenađeni situacijom. U tom je trenutku osoba potpuno budna i komunicira sa okolinom, ali ujutro se ne sjeća događaja. Oko 15% djece u dobi između 5-12 godina ima barem jednu epizodu mjesečarenja. Jedan do 6% djece mjesečari stalno. Stresne situacije mogu potaknuti mjesečarenja.

Otpor odlasku na spavanje je uobičajen problem, osobito u dobi od 1-2 godine života. Mala djeca plaču ako se ostave sama u krevetiću i penju se iz njega u potrazi za roditeljima. To ponašanje je povezano sa anksioznosti separacije i pokušajem djeteta da kontrolira svoju okolinu.

Buđenje tokom noći je još jedan poremećaj spavanja. Tokom noći bude se oko polovica djece u dobi između 6-12 mjeseci. Djeca sa anksioznosti separacije također imaju buđenje tokom noći. Kod veće djece ovaj poremećaj se javlja nakon bolesti, filma ili drugog stresnog događaja. Poremećaji spavanja su izazvani predugim popodnevnim spavanjem i preintenzivnom igrom pred vrijeme spavanja.

Liječenje

Noćni strahovi i mjesečarenje spontano prestaju i rijetko se ponavljaju. Djeca kod kojih ovi poremećaji traju i tokom adolescencije i odrasle dobi mogu imati u podlozi psihološki problem.

Dopuštanje djetetu koje se protivi odlasku na spavanje da dugo ostaje budno nije djelotvorno. Problem buđenja tokom noći se najčešće produžuje ako dijete spava sa roditeljima.

Nedjelotvorno je igranje tokom noći, hranjenje, ljutnja i vikanje na dijete. Djelotvornije je vraćanje djeteta u krevetić, uz uvjeravanje da je sve u redu. Umirivanje djeteta pričom, davanja omiljene igračke ili pokrivača, te noćna lampica djeluju povoljno. Za potpuno kontrolu roditelji trebaju pratiti dijete i vratiti ga u krevetić u slučaju pokušaja izlaska van. Dijete tako uči spavati u svom krevetiću i shvaća da je vrijeme za spavanje.

Postavljanje kugle umjesto kvake na vratima može spriječiti djecu da mjesečare po stanu. Pritom treba biti oprezan da se dijete ne osjeti izoliranim.