

## Причины нарушений сна у детей



Потребность во сне у детей более важна для организма, чем потребность в пище. Сон играет важную роль в процессах обмена веществ в организме, восстановлении иммунитета.

Примерно у 25% детей имеются проблемы со сном от трудностей с засыпанием и снохождения до более серьезных проблем сна, таких как остановка дыхания (апноэ сна).

**Причины нарушений сна в детском возрасте** имеют как физическую, так и психологическую основу. Но эти проблемы слабо освещены в научной литературе. На сегодняшний момент известно, что основной особенностью расстройств сна у детей является богатство двигательных и вегетативных феноменов, которые можно выделить в следующие группы:

1. **Стереотипные движения, связанные со сном:** качание, биение, складывание, феномен «челнока», сосание пальцев во сне и др.
2. **Пароксизмальные явления во сне:** судороги, ночные страхи, ночной энурез, бруксизм (сжатие челюстей и скрежет зубов), ночная астма, пароксизмальные ночные носовые кровотечения, ночные рвоты и др.
3. **Статические феномены сна:** странные позы, сон с открытыми глазами, сон с открытым ртом.
4. **Сложные формы психической деятельности во сне:** снохождение, сноговорение, кошмарные сновидения.
5. **Нарушения «переключений» в цикле «сон-бодрствование» у детей:** нарушения засыпания, нарушения пробуждения, нарушения бодрствования, инверсия сна и бодрствования.

Различные нарушения сна приводят к ухудшению когнитивных функций и появлению поведенческих проблем у детей (дефицит памяти, депрессии, тревожность, хроническая усталость). Кроме этого у дошкольников могут отмечаться задержка роста (гормон роста вырабатывается в первой половине ночи), повышенная возбудимость в течение дня, нарушение внимания, плохая успеваемость.

## Рекомендации родителям

В большинстве случаев причиной расстройств сна является отсутствие режима. Поэтому обратите внимание на **профилактические меры**:



1. С раннего возраста вырабатывайте у ребенка привычку ложиться спать в одно и то же время, независимо от праздников, выходных и других событий.
2. Перед сном избегайте волнующих разговоров, эмоционально возбуждающей музыки, мультфильмов, утомительных умственных, подвижных, компьютерных игр.
3. Принятие ванны перед сном, рассказывание сказки на ночь должны быть непродолжительными.
4. Всегда проветривайте комнату перед сном.
5. Засыпанию способствуют вечерние прогулки, воздушные ванны, обливания, обтирания, общий массаж, спорт.

*Однако к врачу-сомнологу стоит обратиться, если у ребенка наблюдается от 3 и более признаков в течение месяца:*

- ребенку требуется более 30 минут, чтобы заснуть;
- частые пробуждения в течение ночи;
- ранние пробуждения и невозможность повторного засыпания;
- сниженный фон настроения и эмоциональные изменения;
- немотивированная тревога, страх;
- гиперактивность, импульсивность и нарушения внимания, утомление днем, утренние головные боли;
- храп во сне, различные движения во сне, ночные страхи, пробуждения с криками, снохождение, сноговорения.

Для объективного изучения сна и его нарушений используется **полисомнография** — метод, включающий параллельную регистрацию различных функций человеческого организма в период ночного сна (дыхание, сердечный ритм, артериальное давление, двигательную активность, уровень кислорода в крови и т.д.). Методика не вызывает дискомфорта и проводится с детьми всех возрастных категорий.

Источник: *Бегашева О.И. Нарушения сна у детей// Справочник педагога-психолога №3 2011 С56-65.*