

Sen u dzieci i młodzieży

Sen odgrywa istotną rolę u każdego z nas. Dzięki niemu jesteśmy w stanie regenerować nasz organizm po wysiłkach dnia codziennego, czy utrwalac ślady pamięciowe w naszych mózgach powstałe na skutek uczenia się nowych informacji (z tego względu warto się wysypiać po intensywnej nauce, w przeciwieństwie do modnego „zarywania nocki” przed egzaminem!). Trudności ze snem mogą natomiast przełożyć się na takie zachowania w ciągu dnia jak:

- problemy z koncentracją uwagi;
- osłabione zapamiętywanie;
- drażliwość;
- nadaktywność lub ospałość.

Jakość snu jest też wskaźnikiem, czy z naszym organizmem nie dzieje się nic złego. Problemy ze snem mogą wynikać z naszego trybu życia i zachowań m.in. z picia kawy, czy intensywnego grania na komputerze przed snem, ale u niektórych są one objawem – na przykład w przypadku depresji występuje znaczne skrócenie lub wydłużenie czasu snu.

Znaczna część problemów u dzieci wynika jednak albo ze zbyt małej ilości czasu poświęcanej na sen, albo trudności z zaśnięciem ze względu na niewłaściwy sposób przygotowania się do snu (nieprzestrzeganie zasad higieny snu). Z tego też powodu, w dalszej części artykułu, chciałbym zaprezentować ile dzieci powinny mniej więcej poświęcać czasu na sen oraz w jaki sposób szykować się do spania, aby ograniczyć wszystkie czynniki utrudniające spokojne zasypanie i zmniejszające efektywność snu. Jest to podstawowa interwencja, którą powinniśmy zastosować w przypadku obserwowalnych u dziecka problemów ze snem. Uwaga! Przypominam, że zaburzenia snu mogą być objawem poważniejszych trudności - w tym wypadku zasady higieny snu nie pomogą (mogą też zaszkodzić, jeśli chcemy przymusić dziecko do ich przestrzegania) i konieczna jest wizyta u specjalisty.

Na samym początku przyjrzyjmy się dzieciom najmłodszym, poznając ich zapotrzebowanie na sen i podstawowe metody na polepszenie jego jakości. Tyle mniej więcej czasu na sen powinny przeznaczyć nasze najmłodsze pociechy:

- Noworodki (0-1 m.ż.) potrzebują między 12 a 18 godzin snu na dobę. Ich okresy snu trwają od 1 do 4 godzin i są przedzielone 1-2 godzinnymi okresami czuwania (czyli momentem, kiedy dziecko nie śpi);
- Niemowlęta (2-12 m.ż.) potrzebują około 14-15 godzin snu na dobę. Ich okresy snu trwają:
 - w pierwszych 3 miesiącach - w ciągu dnia - od 30 minut do 2 godzin, a w nocy około 3-4 godzin;
 - między 4. a 6. miesiącem życia nocne okresy snu trwają do 6-8 godzin.
- Dzieci starsze (1-2 r.ż.) potrzebują między 12 a 14 godzin snu na dobę, uwzględniając drzemki w ciągu dnia. Od około 18 m. ż. utrzymuje się przeważnie jedna drzemka po południu;
- W okresie przedszkolnym (3-5 r.ż.) dzieci wymagają od 11 do 13 godzin snu na dobę. Drzemki codzienne powoli zanikają z 92% dzieci 3-letnich do 27% dzieci 5 letnich.

Zasady higieny snu dla dzieci najmłodszych:

- Stwórz dziecku rytuały przed snem i przestrzegaj ich regularnie 30-40 minut przed położeniem dziecka spać;
- Ustal stały rytm dnia – godziny kładzenia się do snu i pobudki oraz drzemki;
- Naucz dziecko zasypiać z przytulanką, kocykiem;
- Kładź dziecko spać zawsze w tym samym miejscu;
- Łóżko nie może być miejscem zabawy – chowaj zabawki;
- Nie śpij z dzieckiem w jednym łóżku;
- Odkładaj dziecko senne, ale już nie śpiące;
- Nie usypiaj dziecka za pomocą karmienia;
- Pamiętaj o fizjologii snu – dziecko fizjologicznie może budzić się kilkakrotnie w ciągu nocy. Nie „przeszkadzaj” mu w ponownym zaśnięciu;
- Eksponuj dziecko na mocne światło rano.

U dzieci starszych – koniec przedszkola i okres dojrzewania – rytm snu i czuwania jest już praktycznie taki sam jak u dorosłych. Mimo to, większa jest ilość godzin poświęcana na sen. W poszczególnych okresach wygląda on następująco:

- Dzieci we wczesnym okresie szkolnym (6-11 lat) potrzebują około 10-11 godzin snu na dobę;
- Nastolatki w okresie dojrzewania (12-18 lat) potrzebują około 8,5-9,5 godzin snu na dobę.

Podobnie jak czas przeznaczony na sen został podzielony na dzieci do okresu dojrzewania, jak i nastolatków - podobnie zostały podzielone zasady higieny snu. U nastolatków dochodzą m.in. inne zakłócające snu (np. napoje energetyzujące, tendencja do używania do późna urządzeń elektronicznych) i znikają niektóre z poprzednich etapów (np. naszym nastoletnim dzieciom nie trzeba przypominać o skorzystaniu z toalety przed snem).

Zasady higieny snu dla dzieci we wczesnym wieku szkolnym:

- Ograniczaj dziecku produkty zawierające kofeinę i cukier;
- Nie pozwól dziecku na oglądanie telewizji i granie na komputerze co najmniej 45 minut przed snem;
- Wprowadź wyciszające aktywności przed snem;
- Stwórz dziecku dobre warunki snu (zaciemniona, cicha, wywietrzona, chłodna sypialnia);
- Przestrzegaj stałych godzin snu, również w weekendy;
- Jeżeli dziecko ma kłopoty z zaśnięciem wieczorem, nie pozwalaj na drzemki w ciągu dnia;
- Łóżko ma służyć dziecku jedynie do spania;
- Nie kładź dziecka do snu głodnym, zapewnij mu małą przekąskę;
- Spytaj, czy dziecko było w toalecie przed snem;
- Nigdy nie karz dziecka pójściem spać.

Zasady higieny snu dla nastolatków:

- Stała godzina położenia się do łóżka, stała godzina wstania rano, 7 dni w tygodniu, bez względu na to ile spałeś w nocy nigdy nie kładź się spać w trakcie dnia;
- Sypialnia dobrze wywietrzona, chłodna;
- Minimum godzinę przed snem zaplanuj wyciszenie – unikanie ostrego światła, dużej aktywności, gorącej kąpieli, obfitych posiłków, używania telefonu, TV, komputera;

- Unikaj takich napojów jak kawa, mocna herbata, napoje energetyczne po godzinie 16:00;
- Łóżko służy tylko do spania – nie ucz się w łóżku, nie jedz, nie oglądaj telewizji, nie graj na telefonie, tablecie itp.;
- Usuń zegarek z sypialni - trudności z zaśnięciem wzrastają, gdy dziecko patrzy na zegarek. Nastolatek denerwuje się widząc, że jest późno, a przez dodatkowe napięcie jeszcze trudniej jest mu zasnąć – w efekcie powstaje błędne koło: trudności w zaśnięciu > zdenerwowanie przez późną godzinę > narastanie trudności w zaśnięciu > itd.

Zapewnienie dzieciom odpowiedniej do wieku liczby godzin przeznaczonych na sen oraz zastosowanie zasad higieny snu to podstawowa interwencja w przypadku trudności ze snem. Jeśli przez około 2 tygodnie nie będzie żadnej poprawy, mimo konsekwentnego przestrzegania zasad, należy koniecznie skontaktować się ze specjalistą.

Wszystkie informacje zostały zaczerpnięte z książki pt. „Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży” autorstwa I. Grzegorzewskiej, L. Cierpiałkowskiej oraz A., R. Borkowskiej, wydanej przez PWN. Zachęcam do stosowania niniejszych zasad w praktyce.

mgr Paweł Błoński, psycholog