

Ночные страхи и ночные кошмары

В чем отличия между ночными страхами и кошмарами? Что способствует их появлению и что помогает их избежать? Когда следует обратиться к специалисту? Ответы на эти и другие вопросы в этой статье.

Что такое ночные страхи?

Ночные страхи – это частичное пробуждение ребенка, выраженное в следующих моделях поведения: крик, слезы, паника, хождение по комнате, бормотание, метание по кровати. Такое поведение обычно проявляется в течение 2-х первых часов сна. Такие эпизоды безобидны и обычно заканчиваются глубоким сном. Они считаются частью естественного процесса роста до возраста 6 лет.

Для ночных страхов характерны следующие черты:

- ✓ Ваш ребенок напуган, но его невозможно ни разбудить, ни успокоить.
- ✓ Глаза ребенка широко раскрыты, но он не видит вашего присутствия рядом.
- ✓ Предметы и люди в комнате могут казаться пугающими.
- ✓ Эпизод длится от 10 до 30 минут.
- ✓ Ребенок в основном не помнит утром, что с ним что-то происходило.

Как помочь ребенку справиться с ночным страхом:

✓ Помогите ребенку вернуться к нормальному состоянию сна, т.е. не пытайтесь его разбудить. Не смотря на то, что как вам кажется, ребенок не спит во время эпизода ночного страха, на самом деле он спит. Приглушите свет или выключите его вообще, говорите ему что-нибудь спокойным, убаюкивающим голосом, можете взять его на руки, если это ему помогает.

✓ Ни в коем случае нельзя кричать или трясти его, это только усугубит ситуацию.

✓ Примите меры по предотвращению возможных повреждений. Во время ночного страха ребенок может встать с кровати и пойти или побежать куда-нибудь. Так как ребенок не видит, куда он идет, то его необходимо мягко направить обратно в кровать.

✓ Лучше предупредить возникновение ночного страха, чем потом с ним бороться. Вероятность возникновения ночных страхов повышается, если ребенок переутомился. Следите за тем, чтобы ребенок ложился спать в одно и то же время. Также неплохо, если ребенок, подверженный таким страхам, будет спать немного днем.

✓ В течение нескольких ночей наблюдайте, спустя какое время после засыпания возникает проблема. Попробуйте в течение последовательных 7 дней будить ребенка за 15 минут до предполагаемого времени возникновения ночного страха и пытайтесь удержать его около 5 минут от засыпания. Если после прекращения этой процедуры ночные страхи появляются вновь, попробуйте повторить эту процедуру.

В каком случае следует обратиться к врачу:

- ✓ Эпизоды длятся более 30 минут.
- ✓ Эпизоды случаются в течение второй половины ночи.
- ✓ Если ребенок дергается, говорит что-то бессвязное.
- ✓ Если ребенок во время эпизода делает что-то опасное для своего здоровья.
- ✓ У ребенка возникают дневные страхи.
- ✓ Если вы чувствуете, что причиной страхов является стрессовая ситуация в семье.
- ✓ К врачу можно обратиться и в любом другом настораживающем вас случае.

Что такое ночные кошмары?

Ночные кошмары – это страшные сны, которые вызывают пробуждение ребенка, а также боязнь снова засыпать. Какой-то определенной причины возникновения кошмаров не существует, но иногда страшные сны могут быть вызваны тем, что ребенок увидел или услышал что-то (реальное или нереальное) пугающее и расстраивающее его. Страшные сны – нормальное явление для любого возраста после 6 месяцев. Часто они определяется стадиями развития ребенка. Детям в 2-3 года снится, что они остаются одни, в 4-6 лет дети видят сны о разных монстрах и темноте. Кошмары обычно сняться в течение третьей фазы сна.

Как помочь ребенку:

- ✓ Перед тем как ребенок уснет, рассказывайте ему добрые истории со счастливым концом.
- ✓ Давайте ребенку с собой в кроватку «защитное одеяло» или любимую игрушку.
- ✓ Читайте или рассказывайте ребенку истории о том, как справиться с ночными кошмарами.
- ✓ Избегайте просмотра страшных мультиков и фильмов.
- ✓ Оставляйте дверь спальни открытой (никогда не закрывайте ее, если ваш ребенок подвержен различным страхам).
- ✓ Помогите ребенку рассказать вам свой страшный сон, так как от этого ему станет легче.
- ✓ Не пугайте его тем, что, если он будет себя плохо вести, его заберет чудище (и другие его производные).

Когда следует прибегнуть к помощи специалиста:

- ✓ Если ночные кошмары учащаются.
- ✓ Если страхи из снов влияют на дневную активность ребенка.
- ✓ Или в любом другом пугающем вас своими проявлениями случае.