

استراتيجيات النوم للمراهقين الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي

دليل الوالدين



هذه المواد هي نتاج للأنشطة الجارية لبرنامج شبكة علاج التوحد الممول والمقدم من Autism Speaks. هذا الدليل مدعوم جزئياً من الاتفاقية التعاونية 11054 MC UA3، شبكة الأبحاث ذات الصلة التوحد في مجال الصحة البدنية (شبكة AIR-P) التابعة لمكتب صحة الأم والطفل (قانون مكافحة مرض التوحد لعام 2006، بصيغته المعدلة بموجب قانون مكافحة إعادة تأهيل التوحد لعام 2011)، إدارة الموارد والخدمات الصحية، وزارة الصحة والخدمات الإنسانية إلى مستشفى ماساتشوستس العام.

هذا الكتيب مصمم خصيصًا لأسر المراهقين الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي (ASD). يواجه العديد من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي صعوبات في النوم طوال حياتهم. يمكن أن يكون هذا الأمر مرهقًا لهم ولأسرهم. تتمثل صعوبات النوم الرئيسية في صعوبة الدخول في النوم والاستيقاظ كثيرًا أثناء الليل. وغالبًا ما ترتبط هاتان الصعوبتان مع بعضهما البعض، لذا فإن إرساء عادات تساعد الشخص على الدخول في النوم بسهولة أكبر قد تساعده أيضًا على النوم المتواصل طوال الليل.



صعوبة الانخراط
في النوم

الاستيقاظ كثيرًا
أثناء الليل

تستند الأفكار المقدمة طيه على البحث وعلى الخبرة المقدمة من خبراء النوم. إنها موجهة للوالدين ولكن يمكن لكل من الوالدين والمراهقين استخدامها للمساعدة في حل بعض صعوبات النوم الأكثر شيوعًا. تُعد سنوات المراهقة هي مرحلة التغيير - فحتى لو كان الطفل معتادًا على النوم جيدًا عندما كان أصغر سنًا، فقد تختلف أنماط النوم كذلك! عند قراءتك لهذا الكتيب، الرجاء مراعاة أن هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى حدوث صعوبات في النوم لدى المراهقين الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي. تشمل هذه العوامل المخاوف الطبية (ستناقش لاحقًا في هذا الكتيب) وعادات النوم. سوف يركز هذا الكتيب على عادات النوم الصحية التي يمكنك مساعدة المراهق على تطبيقها. يمكن أن تساعد هذه العادات على النوم حتى لو كانت هناك مخاوف طبية. حتى لو كنت قد طبقت هذه الاستراتيجيات عندما كان طفلك أصغر سنًا، فقد يكون من المفيد إعادة النظر فيها الآن بعد أن أصبح طفلك في سن المراهقة.

العادات والأعمال الروتينية

يُقصد بحل هذه الصعوبات تعليم طفلك المراهق عادات جديدة واتباع جداول زمنية جديدة. تأكد من أن يكون لطفلك المراهق رأي في العادات والأعمال الروتينية التي يرغب في تجربتها. سوف تكون هذه التغييرات أسهل وتؤتي بأفضل النتائج إذا كان كل شخص من الأشخاص الذين يقدمون لك ولطفلك المراهق المساعدة في الأعمال الروتينية على علم بهذه الاستراتيجيات التي قد اخترتها أنت وطفلك المراهق ويستخدمها.

جداول زمنية منتظمة

ثمة بعض الأنشطة التي يمكن للمراهقين الاضطلاع فيها طوال اليوم والتي ستساعدهم على النوم بشكل أفضل في الليل. إن الاستيقاظ والنهوض من الفراش في نفس الموعد يوميًا لا يقل أهمية عن الذهاب إلى الفراش في نفس الوقت تقريبًا من كل ليلة. هناك أنشطة أخرى نهائية يمكن أيضًا أن تساعد المراهق على النوم حيث أنها تُحدث فرقًا كبيرًا بين الليل والنهار:

- فتح الستائر/ الأغطية الحاجبة أو تشغيل الإضاءة عند الاستيقاظ مباشرة.
- تغيير ملابس النوم وارتداء ملابس عادية عند الاستيقاظ مباشرة.
- كما تُعد التمارين الرياضية هامة أيضًا! نوصي بممارسة التمارين الرياضية لمدة 20-30 دقيقة من ثلاث إلى أربع مرات أسبوعيًا. تُعد ممارسة التمارين الرياضية في فترة الصباح أو المساء هي الأفضل لتعزيز النوم. يمكن أن تؤثر ممارسة التمارين الرياضية عند اقتراب موعد النوم على النوم.
- تنظيم وقت للخروج في ضوء الشمس يوميًا، كلما كان ذلك مبكرًا كلما كان أفضل.
- محاولة تجنب القيلولة أثناء النهار. إذا كنت معتادًا على أخذ قيلولة، فحاول النوم أقل من 45 دقيقة وألا يكون ذلك بعد الرابعة مساءً.

فتح الستائر

تغيير ملابس النوم

ممارسة بعض التمرينات الرياضية

قضاء بعض الوقت في ضوء الشمس

محاولة تجنب القيلولة

عادات الطعام الصحية

يمكن أن يؤثر ما يأكله المراهق وتوقيت تناوله للطعام على نومه. تناول وجبة الإفطار في نفس الوقت تقريبًا من كل صباح بما يتناسب مع الروتين اليومي خلال النهار. تشجيع وجبات العشاء العائلية، ولكن إذا كانت هذه الوجبات من الوجبات الثقيلة، فحاول تقديمها قبل عدة ساعات من موعد النوم. ثم يمكن لطفلك المراهق الاستمتاع بوجبة خفيفة عند اقتراب موعد النوم. فقط تأكد من تجنب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين، وخاصة خلال 3 - 4 ساعات قبل موعد النوم. تحتوي الصودا والقهوة والشوكولاتة والشاي وكذلك بعض الأدوية على الكافيين. لا يحتوي الحليب وعصائر الفواكه على الكافيين وهي خيارات آمنة في الوجبات الرئيسية أو الوجبات الخفيفة في فترتي ما بعد الظهر والمساء.

مشروبات لا تحتوي على الكافيين

- الحليب
- الماء
- العصير



مشروبات تحتوي على الكافيين

- القهوة
- الشاي
- الصودا
- الشوكولاتة



الروتين المسائي

بعد قضاء يوم نهاري ومفعم بالنشاط، سوف تحتاج أنت وطفلك المراهق إلى قضاء وقت المساء في هدوء وسكينة. ويعني هذا تقليل الأنشطة المثيرة والمنهكة واختيار أشياء تساعد على استرخاء المراهق. تختلف وسائل الاسترخاء تبعًا لاختلاف الأشخاص، لذا يجب عليك أن تحدد الأشياء التي تساعدك والتي لا تساعدك على الهدوء. يمكن أن تساعد بعض من هذه العادات المراهق على الاسترخاء:

تقليل النشاط خلال فترة المساء

- إغلاق الستائر
- تخفيت الإضاءة

محاولة إيقاف تشغيل الشاشات

- يتم إيقاف تشغيل أجهزة التلفاز والكمبيوتر وغيرهما؛ "وقت الشاشة" قبل 30 دقيقة من موعد النوم

تناول وجبة خفيفة

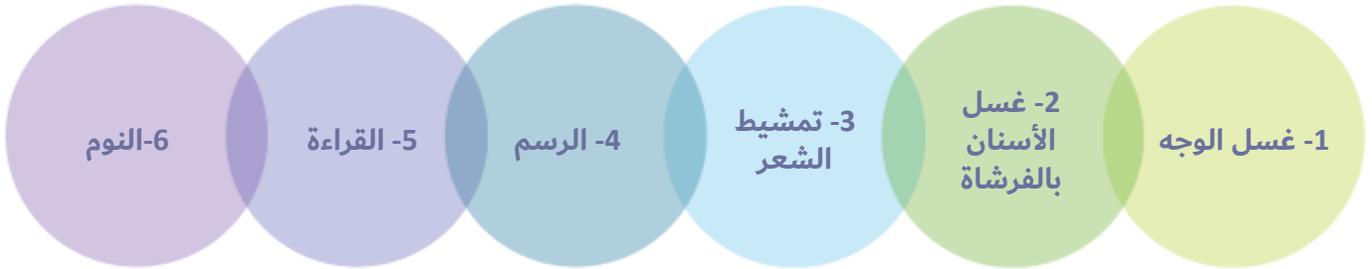
- طعام ليس بثقيل دسم ولا حار



عادات نوم منتظمة

بدلاً من مجرد الذهاب إلى الفراش بعد الانتهاء من الواجبات والمهام الروتينية، يمكن للمراهق تهيئة جسده وعقله استعداداً للنوم خلال 15 إلى 30 دقيقة. إن القيام بالأشياء نفسها بنفس الترتيب كل ليلة يصبح نوعاً من الإشارة لجسد المراهق بأن موعد النوم قد اقترب.

نعرض فيما يلي نموذجاً لروتين ما قبل النوم



يمكن أن يساعد وجود جدول زمني كهذا تنظر إليه أنت وطفلك المراهق كل ليلة المراهق على الحفاظ على نفس الترتيب الأساسي. يجب أن يشمل روتين ما قبل النوم الأنشطة التي يجدها المراهق مريحة وسهلة. الصق الجدول الزمني للأنشطة في الأماكن التي من المرجح أن تساعد المراهق على تذكره. يمكن أن تساعد الصور أو القائمة المرجعية بعض المراهقين على تذكر المحافظة على الروتين بنفس الترتيب كل ليلة. كما يمكن أن تساعد القائمة المرجعية كنوع من الإشارة لجسم المراهق بأن موعد النوم قد اقترب. وكميزة إضافية، سوف يساعد اتباع هذه القائمة المرجعية قبل موعد النوم المراهق على الاسترخاء والبقاء نائماً طوال الليل.

القائمة المرجعية لروتين ما قبل النوم

• الاستحمام	1
• ارتداء بيجامة	2
• تناول وجبة خفيفة والأدوية الموصوفة	3
• استخدام الحمام وغسل الأيدي	4
• غسل الأسنان بالفرشاة	5
• الاستماع إلى موسيقى هادئة لمدة 10 دقائق	6
• حل ألغاز لمدة 10 دقائق	7
• الخلود إلى النوم	8

نحن نعي أن الجداول الزمنية البصرية قد لا تناسب احتياجات كل مراهق وكل أسرة. قد يفضل بعض المراهقين أدوات أخرى غير الجدول الزمني البصري. يمكن أن تشمل هذه الأدوات العمل مع المراهق (ربما بمساعدة معلم أو مُعالج) للعثور على إشارات بصرية تذكره بموعد الذهاب إلى النوم أو بالأنشطة الهادئة التي يُفضل القيام بها عند الاستيقاظ.

مكان مريح للنوم

هناك عدة طرق لجعل المكان الذي ينام فيه المراهق هادئًا ومريحًا قدر الإمكان. قد تساعد هذه الأشياء طفلك المراهق على الدخول في النوم بسهولة والبقاء نائمًا طوال الليل والاستمتاع بنوم أكثر صحة.

يستخدم العديد من المراهقين فراشهم لأداء الواجبات المنزلية أو مشاهدة التلفاز أو التحدث في الهاتف. حاول مساعدة المراهق على القيام بهذه الأشياء في مكان آخر سوى الفراش. بالإضافة إلى ذلك، انتبه إلى الضوضاء القادمة من بقية المنزل والتي قد تزعج المراهق أثناء الليل. حاول الحفاظ على غرفة النوم:

استخدم ستائر أو ظلال لحجب الأنوار من الخارج (الإضاءة الليلية مناسبة إذا لزم الأمر).
حافظ على بقاء مقدار الضوء في الغرفة ثابتًا قدر الإمكان طوال الليل.

مظلمة -

حافظ على بقاء الغرفة هادئة. يرغب بعض المراهقين في وجود بعض من الضوضاء البيضاء مثل مروحة السقف للمساعدة على تغطية الأصوات الأخرى. إذا كان طفلك المراهق يستعين بذلك، فمن الأفضل اختيار صوت يظل كما هو طوال الليل (مثل المروحة) بدلًا من الصوت الذي قد يتغير أو ينطفئ أثناء الليل (مثل الراديو).

هادئة -

جهز المكان المخصص للنوم بحيث يبدو بنفس الصورة كل ليلة ويوجي بنفس الشعور. تجنب استخدام الوسائد أو الأشياء التي قد تتبعثر أثناء نوم طفلك المراهق. يمكن أن يساعد هذا التناسق طفلك على البقاء نائمًا طوال الليل.

متناسقة -

أخرج أي مصدر للإلهاء مثل الهواتف الخلوية أو الأجهزة اللوحية أو أجهزة الكمبيوتر المحمولة أو ألعاب الفيديو أو التلفاز.

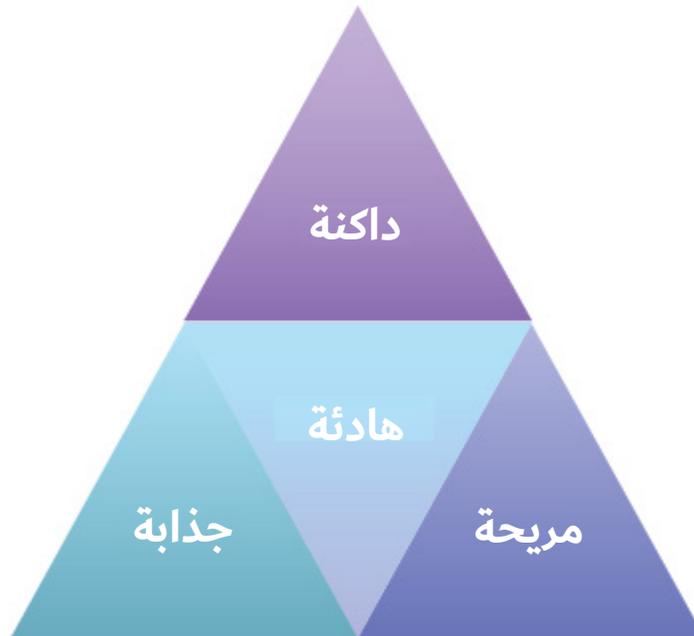
ساكنة -

اضبط درجة الحرارة أقل من 75 درجة.

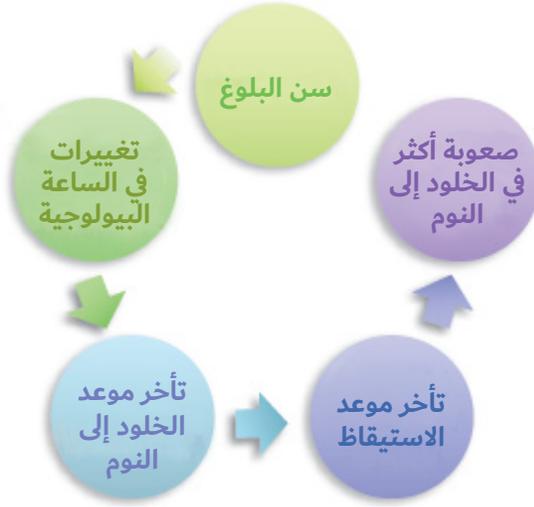
جذابة -

وفر ملابس وأغطية للنوم تتناسب مع تفضيلاته.

مريحة -



ممارسات النوم للمراهقين



يتغير الجدول الزمني لجميع المراهقين عند وصولهم إلى سن البلوغ. وهذا ما نسميه بالتغيرات في "ساعتهم" البيولوجية لذلك، فإنهم لا يشعرون بالتعب أو النعاس في أوقات اعتيادهم على الذهاب إلى النوم كما أنهم لا يرغبون أيضًا في الاستيقاظ مبكرًا. وبدلاً من محاولة دفعهم للذهاب إلى النوم وهو لا يشعر بالنعاس، حاول تغيير موعد نومه بتأخيرته نصف ساعة أو ساعة. ضع في اعتبارك أنه قد لا يزال بحاجة إلى 9 ساعات من النوم. وتذكر أن موعد النوم الجديد المتأخر يجب أن يتوافق مع الروتين المسائي للأسرة. والأهم من ذلك، يجب عليك الالتزام بمواعيد النوم والاستيقاظ يوميًا، مع مراعاة عدم وجود أكثر من ساعة واحدة فارقة بين أيام الأسبوع وعطلات نهاية الأسبوع.



لصق تذكيرات

تغيير العادات أمرٌ صعب. يمكن أن تساعد التذكيرات البصرية في بقاءك أنت وطفلك المراهق على نفس المسار المطلوب. يمكن أن تُجدي المكافآت المقدمة للطفل نظير التزامه بالتغيرات نفعًا حتى تثبت العادات الجديدة. نعرض فيما يلي بعض الأفكار:

- الصق جدولًا لروتين النوم على حائط طفلك المراهق. استخدم الرسومات أو الصور أو الرسوم الكاريكاتورية أو مجرد الكلمات لتذكيرك وتذكير طفلك المراهق بالخطوات اللازمة وترتيبها.
- الصق جدولًا لروتين الأعمال النهارية على حائط طفلك المراهق. وكما هو الحال في روتين النوم، استخدم الرسومات أو الصور أو الرسوم الكاريكاتورية أو مجرد الكلمات لتذكيرك وتذكير طفلك المراهق بالخطوات اللازمة وترتيبها.
- يمكنك الاطلاع على مزيد من الأفكار للتذكيرات والمساعدة على www.autismspeaks.org ابحث عن وسائل الدعم البصرية واضطرابات الطيف التوحدي تحت قسم مجموعة الأدوات على هذا الموقع.
- فكّر في مكافأة لطفلك المراهق عند التزامه بالروتين. قد تكون هذه المكافأة إفطارًا خاصًا أو التنزه مع الأسرة أو الذهاب في رحلة إلى المركز التجاري أو أي شيء آخر يستمتع به المراهق. يمكنك أنت وطفلك المراهق أن تتفقا على مكافأة أكبر لالتزامه ومحافظته على الروتين لفترة أطول من الوقت.

مكافأة طفلك
المراهق على
التزامه به

إلصاق
جدول النوم

إلصاق جدول
الأعمال النهارية

إذا لم تتجح الاقتراحات الواردة في هذا الكتيب، فالرجاء استشارة مقدم الرعاية الصحية للحصول على المشورة أو الإحالة إلى مركز علاج مشكلات النوم. وكما ذكرنا سابقًا، يمكن أن تُسهم العديد من العوامل في إحداث صعوبات النوم لدى المراهقين الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدي. وتشمل هذه الصعوبات الأدوية والمخاوف الطبية مثل القلق أو الشخير أو السير أثناء النوم أو غير ذلك من الحركات أثناء النوم والنوبات الصرعية والتبول اللاإرادي. إذا كان طفلك المراهق يعاني من أي من هذه الأعراض أو غيرها من الأعراض المثيرة للقلق، فيجب أن تكون استشارة مقدم الرعاية الصحية هي الخطوة التالية في العلاج.

نأمل أن تكون الاقتراحات المقدمة عبر هذا الكتيب مفيدة. نحن نشجعك على مشاركة هذا الكتيب مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالة طفلك المراهق ومناقشة أية اقتراحات إضافية قد تكون لديه لمساعدة طفلك المراهق على النوم.

الموارد

يوفر قسم خدمات الأسرة التابع لـ Autism Speaks الموارد ومجموعات الأدوات والدعم للمساعدة في إدارة التحديات اليومية للتعايش مع التوحد www.autismspeaks.org/family-services. إذا كنت مهتمًا بالتحدث مع أحد أعضاء فريق خدمات الأسرة التابعة لـ Autism Speaks، فاتصل بفريق الاستجابة للتوحد (ART) على الرقم 888-AUTISM2 (288-4762)، أو يمكنك إرسال بريد إلكتروني على العنوان التالي familyservices@autismspeaks.org.

ART en español al 888-772-9050.

شكر وتقدير

طوّرت مجموعة الأدوات هذه بواسطة شبكة علاج التوحد/ الأبحاث ذات الصلة بالتوحد المقدمة من Autism Speaks حول الصحة البدنية: طوّرت مجموعة الأدوات هذه بواسطة كيلي بيرز، دكتوراه في علم النفس، لورا جراي، ماجستير العلوم في التمريض، ممرضة مسجلة، ويتني لورنج، دكتوراه في علم النفس، وبيث مالو، حاصلة على الماجستير، ماجستير في العلوم مع مدخلات من مجموعة عمل صعوبات النوم التابعة لشبكة علاج التوحد المقدمة من Autism Speaks. حُررت مجموعة الأدوات هذه وصُممت وأنتجت بواسطة شبكة علاج التوحد/ الأبحاث ذات الصلة بالتوحد المقدمة من Autism Speaks حول الصحة البدنية. نشعر بالامتنان لكل من قدم نقدًا أو اقتراحًا ونشمل في ذلك الأسر المتصلة بشبكة علاج التوحد الممول والمقدم من Autism Speaks. يجوز توزيع هذا المنشور كما هو أو، بدون أي تكلفة، يجوز تخصيصه كملف إلكتروني لاستخدامك الخاص أو لنشره، بحيث يشمل مؤسستك والإحالات الأكثر تكرارًا. للحصول على معلومات المراجعة، الرجاء التواصل عبر atn@autismspeaks.org.

هذه المواد هي نتاج للأنشطة الجارية لبرنامج شبكة علاج التوحد الممول والمقدم من Autism Speaks. هذا الدليل مدعوم جزئيًا من الاتفاقية التعاونية 11054 MC UA3، شبكة الأبحاث ذات الصلة بالتوحد في مجال الصحة البدنية (شبكة AIR-P) التابعة لمكتب صحة الأم والطفل (قانون مكافحة مرض التوحد لعام 2006، بصيغته المعدلة بموجب قانون مكافحة إعادة تأهيل التوحد لعام 2011)، إدارة الموارد والخدمات الصحية، وزارة الصحة والخدمات الإنسانية إلى مستشفى ماساتشوستس العام. تقع مسؤولية محتوياته على المؤلفين وحدهم كما أنها لا تمثل بالضرورة وجهات نظر مكتب صحة الأم والطفل (MCHB)، إدارة الموارد والخدمات الصحية (HRSA)، وزارة الصحة والخدمات البشرية (HHS). تم النشر في مايو 2014