Κεφάλαιο 10

Ειδικά θέματα ύπνου

Υπάρχουν κάποια ειδικά θέματα σχετικά με την ώρα του ύπνου και με τα προβλήματα ύπνου των παιδιών, τα οποία αξίζει να αναφέρουμε. Δεν συνδέονται άμεσα με όσα έχουμε αναφέρει μέχρι στιγμής, επομένως θα κάνω μία σύντομη αναφορά στο καθένα. Προτείνω επίσης, αν κάποιο από αυτά σας απασχολεί, να συμβουλευτείτε τον οικογενειακό γιατρό σας.

Όταν το παιδί βρέχει το κρεβάτι του

Στην ηλικία των 6 ετών, ένα ποσοστό περίπου 15% των κοριτσιών και 25% των αγοριών βρέχουν ακόμη το κρεβάτι τους. Αυτό είναι ένα κοινωνικό και αναπτυξιακό θέμα, και ίσως ένα ζήτημα που χρήζει ιατρικής διερεύνησης. Το τελευταίο μπορεί εύκολα να αποκλειστεί με μία απλή επίσκεψη στον παιδίατρο, ο οποίος θα εξετάσει το παιδί. Εφόσον αποκλειστούν τα ιατρικά αίτια (και η πιθανότητα γι' αυτό είναι 95%), θα πρέπει να διερευνηθούν τυχόν αναπτυξιακά και κοινωνικά θέματα, και το παιδί είναι το τελευταίο άτομο που θα καθορίσει πόσο θα έπρεπε να μας απασχολούν αυτά. Υπάρχουν βέβαια σκευάσματα που διαφημίζονται ως θεραπευτικά ή ανακουφιστικά, και μπορούν να συνταγογραφηθούν από γιατρούς ή καλά εκ-

παιδευμένους ψυχολόγους[6]. Αν κάτι τέτοιο ενδιαφέρει τους γονείς ή το παιδί, ή και τους δύο, θα πρότεινα να συμβουλευτείτε αρχικά τον οικογενειακό σας γιατρό.

Ωστόσο, εδώ μπορώ να σας δώσω κάποιες συμβουλές τις οποίες θα πρέπει να ακολουθήσετε προτού ακόμη επισκεφθείτε έναν ειδικό: Τα παιδιά δεν θα πρέπει ποτέ να τιμωρούνται για τη νυχτερινή ενούρηση. Οι πιθανότητες να βρέχει ένα παιδί το κρεβάτι του επίτηδες, είναι τόσο μικρές που δεν θα έπρεπε καν να τις λαμβάνουμε υπόψη. Αντιθέτως, είναι σχεδόν βέβαιο ότι το πρόβλημα δεν είναι στον έλεγχο του παιδιού, και τα παιδιά δεν θα πρέπει ποτέ να τιμωρούνται για κάτι που δεν είναι στον έλεγχό τους.

Εφιάλτες

Αργά ή γρήγορα, όλα τα παιδιά θα έχουν εφιάλτες, όπως άλλωστε και οι ενήλικες. Οι εφιάλτες είναι βασανιστικοί σε οποιαδήποτε ηλικία. Όταν ένα παιδί δει έναν εφιάλτη, είναι καλύτερα να το καθησυχάσετε, να το ηρεμήσετε, και να το παροτρύνετε να ξαναπέσει για ύπνο. Τίποτα δεν μειώνει περισσότερο τη δύναμη ενός εφιάλτη από το να ξανακοιμηθείτε και να αποκτήσετε απόσταση από αυτόν. Το αν θα επιτρέψετε στο παιδί σας να κοιμηθεί μαζί σας αφότου είδε εφιάλτη, είναι ένα ερώτημα. Αν μπορείτε να εγγυηθείτε στον εαυτό σας και στο παιδί σας πως αυτό είναι κάτι που θα συμβεί μόνο για μια βραδιά, τότε δεν υπάρχει πρόβλημα. Εάν όμως είναι η αρχή μιας νέας συνήθειας, είναι πιθανό να προκύψουν άλλα προβλήματα. Πριν αποφασίσετε αν θα επιτρέψετε στο παιδί

[6] Στην Ελλάδα συνταγογράφηση δεν μπορούν να κάνουν οι ψυχολόγοι, παρά μόνον οι ψυχίατροι. (ΣτΜ)

να κοιμηθεί στο κρεβάτι σας μετά από έναν εφιάλτη σκεφτείτε ότι αυτό μπορεί να αποτελεί μια ισχυρή ουσία που θα δημιουργήσει μια νέα συνήθεια για το παιδί. Υπάρχουν πολλές ισχυρές ουσίες που διαμορφώνουν συνήθειες, τις οποίες οι ενήλικες μερικές φορές αναζητούν και χρειάζονται. Το ότι αυτές οι ουσίες διαμορφώνουν συνήθειες δεν σημαίνει πάντα πως δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται· σημαίνει απλώς ότι θα πρέπει να χρησιμοποιούνται με προσοχή και σε μικρές ποσότητες. Όταν σκέφτεστε αν θα πρέπει να αφήσετε ένα παιδί να κοιμηθεί στο κρεβάτι των γονιών, επειδή βλέπει εφιάλτες, η συμβουλή μου είναι να σκεφτείτε σοβαρά πόσο απαραίτητο είναι κάτι τέτοιο. Αν αποφασίσετε ότι είναι απαραίτητο, κάντε το σε μικρές ποσότητες και μόνο για μικρό χρονικό διάστημα.

Νυχτερινοί τρόμοι και υπνοβασία

Οι νυχτερινοί τρόμοι δεν είναι εφιάλτες. Οι εφιάλτες είναι περιστατικά που τα παιδιά συνειδητοποιούν όταν συμβαίνουν, και μπορούν να τα θυμούνται καιρό αφότου τελειώσουν. Ο νυχτερινός τρόμος είναι κάτι εντελώς διαφορετικό, και από τις δύο αυτές απόψεις. Όταν ένα παιδί έχει νυχτερινούς τρόμους, δεν έχει συνείδηση του τι συμβαίνει, επομένως δεν υπάρχει και τίποτα για να θυμηθεί στη συνέχεια. Οι νυχτερινοί τρόμοι εμφανίζονται στα πιο βαθιά στάδια του ύπνου, εκεί όπου δεν είναι δυνατή η επίγνωση. Δυστυχώς για τους γονείς και τα υπόλοιπα άτομα στο σπίτι, όταν τα παιδιά έχουν νυχτερινούς τρόμους, οποιοσδήποτε βρίσκεται κοντά τους το καταλαβαίνει και θα το θυμάται για καιρό μετά. Με άλλα λόγια, ένας νυχτερινός τρόμος είναι συχνά τρομακτικός για όλους εκτός από το παιδί που τον έχει. Παρομοίως, η υπνοβασία συμβαίνει κι αυ-

τή μόνο στα πιο βαθιά στάδια του ύπνου, εκείνα όπου δεν υπάρχει συνείδηση, ούτε μνήμη. Έτσι, δεν είναι απαραίτητο να ξυπνήσετε ένα παιδί που έχει νυχτερινό τρόμο ή υπνοβατεί. Είναι, ωστόσο, σημαντικό να βεβαιωθείτε για την ασφάλειά του. Κατά τη διάρκεια ενός νυχτερινού τρόμου, τα παιδιά μπορεί να είναι εξαιρετικά ταραγμένα και να ουρλιάζουν. Κινδυνεύουν να πέσουν από το κρεβάτι τους, και οι γονείς πρέπει να διασφαλίσουν ότι δεν θα συμβεί κάτι τέτοιο. Το συμβάν μπορεί επίσης να επηρεάσει και άλλα παιδιά που ζουν στο σπίτι, και οι γονείς θα πρέπει να τους επιστήσουν την προσοχή. Όπως είπα παραπάνω, δεν χρειάζεται να ξυπνήσετε ένα παιδί που έχει ένα επεισόδιο νυχτερινού τρόμου· στην πραγματικότητα, αν κάνετε κάτι τέτοιο, ενδέχεται να το ταράξετε περισσότερο. Αυτό συμβαίνει επειδή κατά τη διάρκεια του νυχτερινού τρόμου τα παιδιά δεν έχουν συνείδηση της κατάστασης, ενώ αν τα ξυπνήσετε θα βιώσουν τη δική σας ανησυχία και ενδεχομένως τη δυσφορία σας, και αυτό μπορεί να τα αναστατώσει.

Παρομοίως, τα παιδιά που υπνοβατούν κινδυνεύουν κι αυτά, για προφανείς λόγους. Αυτά τα παιδιά θα πρέπει να τα ανακατευθύνετε προς το δωμάτιό τους και να τα βάλετε και πάλι για ύπνο. Έπειτα, θα πρέπει να μπουν κάποιοι «φρουροί» στον χώρο, ώστε να βεβαιωθούν ότι το παιδί δεν θα ξαναφύγει. Όταν συμβεί οποιοδήποτε από αυτά τα γεγονότα, καλό θα είναι να συμβουλευτείτε έναν ειδικό.

Καταιγίδες και πράγματα που κάνουν θόρυβο τη νύχτα

Όσα συμβαίνουν τη νύχτα είναι πάντα πιο τρομακτικά από εκείνα που γίνονται τη μέρα. Μια καταιγίδα είναι αρκετά τρο-

μακτική κατά τη διάρκεια της μέρας, αλλά ακόμα περισσότερο όταν πέσει το σκοτάδι. Πολλά πράγματα που κάνουν θόρυβο τη μέρα μπορεί να μας τρομάξουν, όμως μας τρομάζουν χίλιες φορές περισσότερο τη νύχτα. Όταν τα παιδιά βιώνουν κάτι τέτοιο, είναι πιθανό να αναστατωθούν και να έχουν ανάγκη από παρηγοριά. Μια γενική συμβουλή μου είναι αυτό που ανέφερα και παραπάνω, να τους παρέχετε τη στήριξη και το ενδιαφέρον που χρειάζονται ώστε να ηρεμήσουν και να ξανακοιμηθούν. Αν για να συμβεί αυτό, πρέπει το παιδί σας να έρθει στο κρεβάτι σας, αυτό είναι εντάξει. Αλλά είναι σημαντικό να θυμάστε ότι εκείνη την ώρα τούς δίνετε αυτή την ισχυρή ουσία που διαμορφώνει τις συνήθειές τους, όπως ανέφερα προηγουμένως. Όπως έχω πει, τέτοιες ουσίες μπορεί να παρέχονται στα παιδιά σε μικρές ποσότητες και μόνο για περιορισμένο χρονικό διάστημα.

Αρρώστιες

Οι ανάγκες ύπνου ενός άρρωστου παιδιού είναι διαφορετικές από εκείνες ενός παιδιού που είναι καλά στην υγεία του. Η γενική μου πρόταση για τα παιδιά που είναι άρρωστα είναι να ακολουθήσετε τις συμβουλές του γιατρού τους σχετικά με το πώς να χειριστείτε το θέμα του ύπνου τους.

• Ώρα για ύπνο •