

Miega traucējumi bērniem ar autismu

Bērniem grūtības ar miegu var rasties dažādu iemeslu dēļ, un šīs grūtības biežāk rodas bērniem ar autismu. Ir daudz faktoru, kas var veicināt miega traucējumus.

Citas saslimšanas

Dažreiz cita saslimšana vai tās ārstēšana var ietekmēt miegu, tostarp:

- slikta pašsajūta vai cita fiziska slimība
- cita saslimšana, kas izraisa hiperaktivitāti vai nemieru (piemēram, UDHS)
- zāļu, kas ietekmē miegu, lietošana

Ja kaut kas no minētā attiecas uz Jūsu bērnu, tāpat mēģiniet ievērot šos ieteikumus, lai palīdzētu uzlabot miegu.

Sensorās problēmas

Bērni ar autismu var būt jutīgāki pret troksni vai gaismu, nekā citi bērni, un tas dažkārt var būt par iemeslu miega traucējumiem.

Ja tas tā ir, sensoras stimulācijas samazināšana vidē var palīdzēt uzlabot miegu, mēģiniet:

- samazināt apgaismojumu, izmantojot cieši aiztaisāmas žalūzijas vai aizkaru.
- izmantot zemdurvju spraugas aizbāzni, lai nebūtu redzama gaisma zem durvīm.
- nodrošināt, ka iekārtu "gatavības" (standby) lampiņas nav redzamas.
- samazināt troksni un pārbaudīt skaņas, kuras parasti neievērotu, piemēram, radiatoru vai centrālapkures skaņu.
- ja iespējams, dot bērnam savu istabu, lai citi viņam netraucētu.
- nodrošināt, lai telpā nebūtu nekārtības un ka drēbes un rotaļlietas būtu novāktas.
- samazināt stimulāciju no istabas noformējuma, izvēloties pasteltoņus, audumus bez rakstiem un minimālus sienu rotājumus.

Pārstimulācija

Ir ļoti grūti aizmigt, ja jūsu prāts ir pārstimulēts. Ir svarīgi, lai bērnam būtu kāds "nomierināšanas" vai "relaksācijas" laiks pirms gulētiešanas.

Aktivitātes, kas var pārstimulēt bērnu:

- fiziska spēle.
- īpašās intereses, kas bērnu "satrauc".
- videospēles, planšetes, tālruni, TV, DVD vai citas elektroniskās ierīces.
- strīdi vai kautiņi ar brāļiem un māsām.

- Lai palīdzētu bērnam atslābināties pirms gulētiešanas, varat mēģināt:
 - neatļaut stimulējošas aktivitātes (kā iepriekš uzskaitītās) 1 stundu pirms gulētiešanas.
 - novietot elektroniskas iekārtas tā, lai nevarētu aizsniegt (ja Jūsu bērnam ir grūti ievērot noteikumus).
 - mudināt bērnu pirms gulēšanas iet vannā un izdzert siltu dzērienu.
 - lasīt grāmatu vai salikt puzzle kopā ar savu bērnu.

Dienas aktivitātes

Dažreiz dienas aktivitātes var ietekmēt bērna miegu. Ja bērns slikti guļ pa nakti un tāpēc pa dienu ir kašķīgs, var būt vilinoši ļaut viņam īsu laiku nosnausties pa dienu. Tomēr tas var novest pie dienas gulēšanas un nakts pamošanās režīma.

Fizisko aktivitāšu trūkums var novest pie tā, ka bērns nav noguris pirms gulētiešanas. Kofeīnu saturošu vai enerģijas dzērienu lietošanai dienas laikā arī var būt negatīva ietekme uz miegu naktī.

Lai uzlabotu miega režīmu, Jūs varētu mēģināt:

- neļaut bērnam gulēt dienas laikā (vai samazināt diendusas laiku, ja bērns ir mazs).
- palielināt fiziskas aktivitātes – pastaigas, rakšana dārzā vai lēkāšana uz batuta var palīdzēt.
- neļaut bērnam lietot kofeīnu saturošus dzērienus, kā tēju, kafiju, kolu vai enerģijas dzērienus.

Gulētiešanas rituāli

Regulāru rituālu izveidošana (ar samazinātas stimulācijas periodu pirms gulēšanas) ir ļoti svarīga, lai izveidotu labu miega režīmu, un bērniem ar autismu šī struktūra var būt vēl svarīgāka.

- Rituāliem jābūt pastāvīgiem, tādēļ jāievēro noteikta prognozējama aktivitāšu kārtība pirms gulētiešanas. Gulētiešanas rituāla piemērs:

7.00	Novāc rotaļlietas, izslēdz elektroniskas iekārtas
7.10	Vanna
7.30	Silts piens
7.40	Zobu tīrīšana
7.45	Pasaka
8.00	Gulētiešana

- Bērniem ar autismu var būt grūti paredzēt un izpildīt kārtību (un tikt galā ar izmaiņām rituālos), tādējādi var būt noderīgi nodrošināt rituālu vizuālo attēlojumu.
- Jūs varat izveidot vizuālo plānotāju vietnē www.ASDinfoWales.co.uk/picture-planner.
- Var būt noderīgi arī iekļaut "pamošanos" kā darbību plānotājā, lai nomierinātu bērnu, ka tā sekos pēc miega.

Iekārtošanās gultā un pamošanās nakts laikā

Dažreiz bērni bieži pamostas nakts laikā. Tas bieži notiek miega cikla "virspusēja miega" stadijā. Šajā miega stadijā bērns dabiski kļūst uzbudināts un viņam pašam vajag "iekārtoties" atpakaļ gulēt. Ja Jūsu bērnam ir vajadzīgi mierinātāji (nav nozīmes, vai tā ir sega vai vecāki!), arī, lai iekārtotos gultā pirms miega, maz ticams, ka viņš spēs patstāvīgi atkal aizmigt nakts laikā. Tādēļ ir svarīgi iemācīt savam bērnam "iekārtoties gultā" pirms gulētiešanas. Ja Jūsu bērns cīnās ar šo problēmu, vai arī Jūs guļat blakus bērnam, lai palīdzētu viņam aizmigt, Jūs varat mēģināt:

- noteikt stingras robežas pirms gulētiešanas un aiziet no bērna istabas pirms viņš aizmieg.
- neļaut bērnam kāpt Jūsu gultā, lai vieglāk aizmigtu.
- pakāpeniski attālināt sevi no gulētiešanas rituāla (pārejiet no bērna gultas uz blakusgultu, tad pie durvīm, tad aiz durvīm).
- palīdzēt savam bērnam atrast veidu, kā iekārtoties gulēt, piemēram, skaitīt vai sasprindzināt un atslābināt muskuļus pēc kārtas no galvas līdz kājām.
- izmantot atalgojumu tabulu, lai atalgotu "palikšanu gultā vienatnē".

Palīdzība un atbalsts

Miega traucējumus var būt ļoti grūti pārvarēt, jo īpaši, ja esat noguris vai pats/-i esat stresā. Ja miega problēmas sagādā daudz grūtību, meklējiet speciālista padomu un atbalstu.

Resursus un papildu informāciju par autismu meklējiet interneta vietnē www.ASDinfoWales.co.uk