

# Jednoduché spôsoby ako pomôcť vášmu dieťaťu s ASD spať bez užívania liekov

Preložila Alexandra Pospíšilová, dobrovolník Mise naděje ([www.misenadeje.cz](http://www.misenadeje.cz))



Insomnia (nespavosť) je pomerne známy fenomén, vyskytujúci sa u ľudí všetkých vekových kategórií v dôsledku zmien životného štýlu a s tým súvisiacimi stresovými faktormi, ktoré tiež vedú k úzkostným depresiam, tzv. syndrómu „vyhorenia“ či samotnému stresu. Stres môže spôsobiť rôzne komplikované fyziologické zmeny, ako napríklad zvýšený krvný tlak, zmeny frekvencie srdčného tepu, metabolizmu, či trávenia.

Nespavosť postihuje deti s autizmom, syndrómom ADHD (porucha pozornosti sprevádzaná hyperaktivitou), syndrómom SPD (porucha spracovania zmyslových vnemov), mozgovou obrnou a inými poruchami, ktoré môžu spôsobiť ťažkosti s učením a vyvolávajú u dieťaťa ťažko zvládnuteľné správanie.

Vo väčšine prípadov je zlý spánok spôsobený problémom dosiahnuť primeraný spánkový cyklus.

Existujú rôzne príčiny spôsobujúce spánkové problémy, ako napríklad nedostatok spánku, nepokoj, ktorý dieťa pociťuje, keď spí samo, či úzkostné stavy zapríčinené tým, že dieťa spí oddelene v inej miestnosti/izbe ako jeho rodičia.

Prebudenie, definované ako stav nervového systému, spájajúci sa s bdelosťou, čulosťou, ostražitosťou a vnímavosťou, je najbežnejší faktor spôsobujúci nekvalitný spánok. Je to práve štádium, v ktorom sa dieťa zobudí, čo ovplyvňuje intenzitu jeho sústredenosti a pozornosti na danú úlohu. Ak sa dieťa prebúda vo fáze dostatočného spánku, môže byť schopné sústrediť sa veľmi dobre a to v akýchkoľvek situáciách a miestach (doma, v triede, v nákupnom stredisku alebo na preľudnených miestach). Zato, naopak, ak sa dieťa prebudí vo fáze nedostatočného spánku, môže to viesť k jeho rozrýchlosti, hyperaktivite a impulzivite. Nedostatok spánku vedie práve k týmto nízkym stupňom prebudenia (kedy sa dieťa prebudí vo fáze nedostatočného spánku), čo je dôvodom, prečo môže mať dieťa nasledujúci deň problémy zvládnuť vykonať nejaké úlohy.

Keďže má spánok viaceré rozličné fázy, môže sa stať, že dieťa s ADHD nedosiahne fázu hlbokého spánku, následkom spomínaného zníženého stupňa prebudenia, spôsobujúceho neustále zobudzanie sa v krátkych časových intervaloch. To je príčinou, prečo môžu mať deti s ADHD, SPD alebo autizmom nasledujúce ráno ťažkosti zvládať niektoré úlohy a úkony. Ak je hyperaktívne dieťa prebudené počas fázy hlbokého spánku, môže ostať zmätené, rozrušené, nespokojné, mrzuté a v zlej nálade počas celého dňa. Nebude preto pozitívne reagovať na žiadne príkazy, ani prípadné aktivity.

Klasicky vyvíjajúce sa dieťa je schopné regulovať a zároveň mierniť intenzitu hluku, voní predmetov pochádzajúcich z iného prostredia a zrkovú citlivosť voči svetlu, a to ako počas vykonávania nejakej aktivity, tak počas spánku. Telo zdravého dieťaťa je schopné sa automaticky „naladiť“, a tak sa prispôbiť podmienkam a požiadavkám daného prostredia. Avšak, v prípade dieťaťa, ktoré sa vyvíja inak, mechanizmus „ladenia“ nefunguje, čo spôsobuje, že dieťa sa neustále namáha, keďže jeho telo sa musí „naladiť“ manuálne, aby sa danému prostrediu prispôbilo.

Ukázalo sa, že užívanie Melatonínu je účinnou liečbou pre deti (vo veku 2-18 rokov), ako to ostatne tvrdí aj výskum (*Melatonin for insomnia in children with autism spectrum disorders, published in Journal of Child Neurology, 2008*- Melatonin na nespavosť detí s autizmom, publikovaný v novinách detskej neurológie, 2008). Napriek tomu, však, môže mať za následok aj nejaké vedľajšie účinky. Používanie tzv. „zmyslovej stratégie“ je tá najbezpečnejšia, nefarmaceutická a inovatívna metóda, ako skvalitniť spánok dieťaťa.

V nasledujúcej časti článku vám predstavíme niekoľko základných zmyslových stratégií, ktoré môžu, no nemusia, byť nápomocné, keďže každé dieťa je iné a má rozličné zmyslové potreby. Avšak ich pravidelné a dôsledné využívanie môže byť prínosné. Pozorovanie správania dieťaťa a jeho reakcie na niektorú zo stratégií pomôže rodičom, aby podnietili lepší spánok dieťaťa.

### **Sluchové problémy a stratégie**

Deti so sluchovou alebo inou precitlivosťou môžu mať problém dosiahnuť fázu hlbokého spánku aj kvôli nepatrnému hluku, spôsobenému, napríklad, cestnou premávkou, zvukom televízora vo vedľajšej izbe, alebo zvukmi ventilátora v kuchyni.

- Dvere aj okná by mali byť zatvorené, aby tlmili hluk.
- Dieťa, pred tým, ako si ide ľahnúť do postele alebo počas toho, ako sa snaží zaspáť, môže počúvať pokojnú hudbu.
- Televízia by mala byť vypnutá aspoň 1 hodinu pred tým, ako si ide dieťa ľahnúť, aby ste mu tak vytvorili kludné a tiché domáce prostredie.
- Nápomocné môžu byť aj štupele do uší.
- Hluk, síce, nemôže byť úplne eliminovaný, ak niekto býva v blízkosti letiska alebo popri rušnej ceste, avšak môže byť redukovaný svojou mierou na minimum.
- Nerušivý a monotónny zvuk, vytvorený napríklad vysávačom, čističom vzduchu, ventilátorom, alebo vetrákom, môže dopomôcť k zníženiu a blokovaniu vzdialenejších rušivých zvukov.

### **Hmatové problémy a stratégie**

Podobne, ako v predošlom prípade, hmatová citlivosť voči oblečeniu a posteľnej bielizni môže byť tiež jedným z hlavných dôvodov slabého a zlého spánku. Teplota látky posteľného povlečenia, periny, pyžama, alebo obliečky na vankúš môžu byť možným dôvodom rozrušenia a nepokoja dieťaťa. Podľa národnej nadácie zaoberajúcej sa spánkom, posteľ by mala byť čistá, pohodlná a uhladená. Vankúše a matrace by mali byť zútulnené pohodlnou posteľnou bielizňou. Udržujte v izbe v lete príjemnú chladnú teplotu tak, že zabránite prieniku slnka do izby a pozatvárate okna.

- Hrubšia a pevnejšia plachta poskytuje hmatový vnem, ktorý môže byť veľmi upokojujúci. Ackerley Retal vo svojom výskume (máj 2015) dokázal, že hrubšia plachta môže byť nefarmakologický faktor pôsobiaci priaznivo na redukovanie nespavosti u tínedžerov aj starších ľudí.

- Pevné stisnutie dieťaťa pred spaním, ako napríklad zabalenie dieťaťa do plachty, môže tiež pôsobiť ukludňujúco.
- Pod hlavu alebo nohy môžete dať vankúš zabalený do jemného bavlneného uteráku.
- Masážny matrac alebo použitie masážneho prístroja pred spaním môže pomôcť zlepšiť kvalitu spánku dieťaťa. Masážne prístroje môžu byť použité najmä v oblasti rúk a nôh, avšak mali by byť používané za prítomnosti profesionálneho a trénovaného terapeuta.
- Pred spaním sa tiež odporúča aj jemná masáž chrbta.
- Pomôcť môže aj masáž dlaní a chodidiel s olejom s výťažkami z horčička (magnézium).
- Zatiahnite žalúzie (roletu) a záclonu, ak je vonku vyššia teplota.

### **Zrakové problémy a stratégie**

Zraková precitlivosť môže zapríčiniť očiam aj mozgu veľa stresu a námahy. Deti so zrkovou precitlivosťou sa zvyčajne na konci dňa sťažujú na bolesti hlavy, pretože informácií, ktoré musia z okolia prijať a spracovať je pre nich príliš mnoho.

Faktory ako žiarovkový svetelný systém v triedach, používanie elektronických zariadení alebo zvýšený čas strávený za obrazovkou televízora alebo počítača prispievajú tiež k častejšiemu prebúdzaniu dieťaťa.

- Na to, aby bola izba dieťaťa vhodná na jeho spánok, farby stien by mali byť starostlivo vybrané. Mali by byť ukludňujúce a vyžarovať teplo a pokoj.
- Redukujte čas, ktorý dieťa strávi za obrazovkou počítača alebo televízie, aktivuje to totiž mozgovú činnosť.
- Snažte sa mať elektronické zariadenia ( mobilné telefóny, tablety, laptopy a i.) mimo detskej izby.
- Udržujte izbu upratanú. Mala by byť čistá a veci by v nej mali byť usporiadané a mať svoje miesto. Neuprataná izba vyvoláva u dieťaťa väčšiu úzkosť. Preto sa uistite, že sú postele aj izba poriadne upratané a čisté, keď ide dieťa spať.
- Nechajte dieťa v kúpeľni používať nočné lampy počas neskorých večerov a počas noci.
- Všetky zdroje svetla by mali byť utlmené použitím záclony a žalúzií. Zatvorte všetky okná a dvere, aby ste zabránili prechodu svetla.

### **Chuťové problémy a stratégie**

Ak dáte dieťaťu pred spaním kofeínový nápoj, môže to narušiť jeho spánkový cyklus. Podľa svetovej nadácie zaoberajúcej sa problematikou spánku (National Sleep Foundation), kofeín je najpopulárnejšou drogou vo svete a ľudia ho užívajú každé ráno po prebudení ako stimulant, aby zostali bdelí, čulí a pozorní počas dňa.

- Kofeínové nápoje by mali byť konzumované, iba ak je to naozaj nevyhnutné. No čo je hlavné, samotný kofeín sa deťom vôbec neodporúča, keďže pôsobí nepriaznivo na nutričný systém dieťaťa a navyše znižuje jeho chuť do jedla.

- Miesto večerného nápoja dajte dieťaťu niečo malé na jedenie. Deti s ASD zvyknú mávať žalúdočno-črevné problémy (zápchy, plynatosť), ktoré môžu tiež zapríčiniť nekvalitný spánok dieťaťa.
- K lepšiemu spánku môže dopomôcť, ak bude dieťa konzumovať viac vody 45 minút až 1 hodinu pred spaním.
- Znížte dieťaťu príjem železa v strave, aby ste sa vyhli syndrómu „nepokojných nôh“.
- Dieťaťu môže prospieť aj konzumácia ovocia a zeleniny počas dňa, avšak bez pridaných farbív a konzervantov.

### **Proprioceptívne a Vestibulárne problémy a stratégie**

Keď je dieťa ešte bábätko, alebo batoľa, častokrát so spánkom bojuje. V takomto prípade zvyčajne pomáha objímanie, kolísanie, maznanie či privinutie dieťaťa, k tomu aby sa upokojilo a dobre spalo. Avšak, v prípade detí s ASD alebo s ADHD, ktoré majú slabý proprioceptívny zmysel (umožňuje registrovať smer, rýchlosť a veľkosť pohybov tela v priestore) a vestibulárny zmysel (umožňuje registrovať polohu a rovnováhu tela), to nemusí veľmi fungovať. Ak dieťa nie je schopné dobre vnímať príťažlivosť/ váhu/ hĺbku/ ťarchu, môže sa u neho často krát vyskytnúť zmyslové problémy/ problémy vnímania spojené s príliš veľkou precitlivosťou, alebo naopak s príliš malou citlivosťou.

- Uložte dieťa spať do kolísky alebo hojdacej siete.
- Skúste dieťa počas spánku monotónne kolísať. Prekonzultujte to však najprv s nejakým školeným terapeutom.
- Jemné pravidelné stískanie a stláčanie dieťaťa môže tiež pomôcť optimalizovať jeho fázu prebudenia a upokojiť ho. Počas spánku môže pôsobiť priaznivo najmä stískanie hlavy a ramien. Aj toto by však malo byť najprv prekonzultované so školeným terapeutom.
- Česanie môže mať na dieťa tiež upokojujúce účinky.

### **Čuchové problémy a stratégie**

Precitlivené čuchové zmysly môžu tiež zapríčiniť nedostatočný spánok dieťaťa. Nepriaznivo naň môžu pôsobiť napríklad silné vône parfémov, dezodorantov, toalety, jedla, kozmetiky a iných predmetov v domácnosti. Je dôležité uvedomiť si, že dieťa s ASD, ADHD a i. sa od bežných detí líši, a preto potrebuje špeciálnu pozornosť a starostlivosť v oblastiach, ktoré v prípade iných detí nie sú skoro vôbec podstatné.

- Používajte čistiace prostriedky, saponáty, šampóny a sprchové gély bez výraznejšej vône či zápachu.
- Vyhnite sa vareniu, keď sa dieťa chystá spať.
- Umývajte posteľnú bielizeň často v horúcej vode, aby ste sa vyhli alergickým reakciám dieťaťa.
- Vysávajte a čistite detskú izbu pravidelne.

Ak sa chcete dozvedieť viac o detských problémoch spojených so zmyslovým vnímaním dieťaťa, prípadne ak sa chcete dozvedieť viac o stratégiách určených na zlepšenie týchto problémov, môžete navštíviť stránku : <http://shriaditi.blogspot.co.uk/>.

Z anglického originálu: *Simple Ways to Help Your Child with ASD sleep without medicine*, z magazínu Autism Parenting, vydání 53

Prohlášení: Autor tohoto článku si nijak nenárokuje autorská práva k ničemu v něm uvedenému. Tento článek není lékařskou radou ani lékařskou pomocí, je určen výhradně k informačním a vzdělávacím účelům a má nekomerční povahu