

„Czynniki wpływające na prawidłowy rozwój przedszkolaka”- Rodzicu przeczytaj i przemyśl”

Opracowanie: Jolanta Zięba

Brak snu.

Problem bezsenności i innych zaburzeń snu narasta od kilku dekad. Dotyczy nie tylko populacji osób dorosłych, ale również dzieci. Bezsenność u dzieci to trudności z zasypianiem i/lub utrzymaniem ciągłości snu, zbyt wczesne budzenie się, opór przed kładzeniem się do łóżka bądź też problemy z zasypianiem bez udziału opiekunów, skutkujące przemęczeniem, labilnością nastroju, drażliwością, zaburzeniami koncentracji, uwagi i pamięci, sennością w ciągu dnia oraz upośledzeniem funkcjonowania rodzinnego i społecznego. Przyczyny bezsenności u dzieci podobnie jak u dorosłych, mogą mieć charakter pierwotny – bezsenność pojawiająca się samoistnie oraz wtórny, czyli problemy ze snem mogą towarzyszyć innym chorobom. Bezsenność może być wywołana przez stres, zaburzenia lękowe, niewłaściwe nawyki związane ze snem (nie przestrzeganie zasad higieny snu), złą dietę (spożywanie substancji pobudzających – kofeina, guarana)) i choroby somatyczne, które zakłócają przebieg snu. U dzieci wyróżnia się również bezsenność behawioralną: z braku dyscypliny co jest konsekwencją opóźniania zasypiania przez dziecko lub stawiania oporu przed pójściem do łóżka w odpowiednim czasie oraz warunkową, która wynika z powstania nieodpowiednich lub świadczących o nieprzystosowaniu uwarunkowań, takich jak kołysanie, karmienie, oglądanie telewizji lub słuchanie radia czy obecność rodzica w łóżku.

Zasady higieny snu, których warto przestrzegać są następujące:

- sypialnia pozbawiona intensywnych bodźców,
- stałe ramy snu,
- rytuały okołosenne,
- unikanie napojów zawierających kofeinę,
- czytanie przed snem,
- zasypianie we własnym łóżku pod nieobecność rodzica,
- ograniczenie czasu korzystania z urządzeń emitujących spektrum światła niebieskiego: tablety, smartfony, komputery, telewizory,
- umiarkowana aktywność fizyczną w ciągu dnia,
- śniadanie bogate w tryptofan oraz **witaminę B6**,

- ekspozycja na światło w godzinach porannych.

Długość oraz jakość snu ma wpływ na prawidłowy przebieg procesów życiowych jednostki, w tym na wytwarzanie hormonów, a także na regulację rytmów okołodobowych, rozwój intelektualny i emocjonalny. Powikłania bezsenności u dzieci można podzielić na trzy kategorie: somatyczne, psychiczne i społeczne. W pierwszej grupie wymienić można: zmniejszoną aktywność fizyczną, zwiększone ryzyko otyłości, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, zespołu metabolicznego. Do powikłań psychicznych należą: obniżenie nastroju, zaburzenia lękowe, zaburzenia uwagi, kontroli impulsów i funkcji wykonawczych, pogorszenie pamięci. Ostatnią grupę – **powikłania społeczne**, stanowią: gorsze funkcjonowanie społeczne i zaburzenia funkcjonowania rodziny.

Przemyślenia dla rodzica:

- **O której godzinie idzie Twoje dziecko spać i o której wstaje?**
- Czy dostarczasz swojemu dziecku odpowiednią ilość godzin snu?**
- W jaki sposób zasypia Twoje dziecko?**
- **Co Twoje dziecko je na kolację i śniadanie?**
- **W jakim nastroju idzie dziecko do łóżka wieczorem?**