

چکیده

یک مطالعه جدید نشان داده است که شکایت والدین از خواب بد کودکان بیش فعالشان تقریباً درست است و این کودکان بدتر از دیگر کودکان می خوابند.

بر اساس این مطالعه ۷۰ درصد از کودکانی که دچار اختلال ADHD هستند به سختی به خواب می روند و آنها زمان طولانی را در رختخواب بیدار می مانند. مطالعات پیشین که کیفیت خواب این کودکان را با الکترودها مورد بررسی قرار داده بودند در نشان دادن ارتباط بین کیفیت خواب و اختلال بیش فعالی و کمبود توجه شکست خوردند. اما این مطالعه جدید دانمارکی نشان داد که این کودکان در خوابیدن نسبت به کودکان دیگر مشکل دارند. [سایت مرکز مشاوره](#) به نقل از نویسنده مسئول این مطالعه می نویسد:

"مطالعه ما تجربه اکثر والدین را در زمینه خواب بد کودکان بیش فعال تایید کرده است، و این کودکان دیرتر از دیگر کودکان به خواب می روند. در اندازه گیری های ما متوجه شدیم که کودکان مشکلات خواب بیشتری نیز دارند مانند خواب عمیق کمتر. در مورد میزان طول خواب به صورت میانگین کودکان بیش فعال ۴۵ دقیقه کمتر از دیگر کودکان می خوابند." بر اساس تشخیص روانپزشکی دو نفر از سه نفر کودک مبتلا به ADHD مشکلات و اختلالات دیگری را نیز دارا می باشند، که احتمالاً باعث افزایش خطر ابتلا به اختلال خواب نیز می باشد. ولی حتی زمانی که محققین در پی این بودند که کودکانی که تنها تشخیص ADHD داده شده اند، آنها متوجه تفاوت زیادی در میان الگوی گروه کنترل و گروه ADHD شدند.

الگوهای خواب مخالف در طول روز



محققین همچنین در رابطه با الگوی خواب روزانه این کودکان نیز تحقیق کردند. یافته ها محققین را متعجب کرد.

در این مطالعه نشان داده شد، بر خلاف خواب شب کودکان مبتلا به اختلال ADHD نسبت به گروه کنترل در طول روز زودتر به خواب می روند.

با در نظر گرفتن رفتار بیش فعالی در کودکان بیش فعال شاید این مسئله عجیب به نظر می رسد

اما خود این رفتار بیش فعالانه ممکن است رفتار جبرانی برای عدم توانایی چرت زدن در طول روز باشد.

در حال حاضر برای کمک به خواب کودکان مبتلا به ADHD از دارو استفاده می شود.

آنه ویرینگ سورنسن تاکید دارد که هیچ یک از کودکان مورد مطالعه در طول مطالعه دارو دریافت نکرده اند.

حقیقت هایی در مورد مطالعه

- در مجموع ۷۶ کودک مبتلا به اختلال ADHD در حدود سنین ۹/۶ سال در این مطالعه شرکت کردند.
- گروه کنترل شامل ۲۵ کودک سالم بود.
- دو نوع مطالعه ی مختلف صورت گرفت
- آزمون خواب با استفاده از الکتروود در شب (پلی سومنوگرافی).
- آزمون های چندگانه بررسی خواب که سرعت به خواب رفتن کودکان را بررسی می کردند (چهار بار، هر بار بیست دقیقه در یک روز).
- این تحقیق بسیار گسترده بود و شامل کودکان با و بدون اختلال ADHD بود.
- این مطالعه توسط محققان دانشگاه آرهوس، بیمارستان ریسکو آرهوس و دانشگاه کپنهاگ و بیمارستان ریگشوسپیتال صورت گرفت.

راه های درمان خواب در کودکان بیش فعال

راه های مختلفی می تواند برای درمان کودکان بیش فعال در نظر گرفت.

1-درمان از طریق روانکاو

در این روش کودک به روانکاو و مشاور کودک مراجعه کرده و مشکل او ریشه یابی و می شود.

2-درمان از طریق نوروفیدبک

در این روش به [مرکز مشاوره](#) مراجعه می کنید و در صورت نیاز جلسات نوروفیدبک بدون دارو تجویز می شود.

3-مشاوره کودک از طریق بازی درمانی به درمان خواب بیش فعال پرداخته می شود.

4-راه های درمانی نیز وجود دارد و در صورت عدم پاسخگویی راه های درمان بالا این راه مورد استفاده قرار می گیرد.

منبع

Anne Virring, Rikke Lambek, Per H. Thomsen, Lene R. Møller, Poul J. Jennum. Disturbed sleep inattention deficit hyperactivity disorder (ADHD) is not a question of psychiatric

comorbidity or ADHD presentation. *Journal of Sleep Research*, 2016; DOI:
10.1111/jsr.12377