كيف تهدئ طفلك بعد تعرضه لكابوس؟

يقول الدكتور أنيس رحمن Rehman Anis، أخصائي الطب الباطني واستشاري مؤسسة النوم الوطنية(1)، إن حوالي نصف الأطفال الذين يتراوح سنهم بين 3 إلى 6 سنوات يعانون من كوابيس(2) متكررة، وحوالي 20٪ من الأطفال الذين يتراوح سنهم بين 6 إلى 12 عامًا يعانون من ذلك أيضًا. يبدو أن كلا الجنسين (البنات والبنين) معرضان بالتساوي للأحلام السيئة [والتي تعرف أيضًا بالكوابيس(2)]، على الرغم من أنها قد تكون أكثر شيوعًا عند الفتيات بدءً من سن 13 عامًا تقريبًا.

هناك أيضًا "نوبات من هلع النوم(3)" - وهي عبارة عن نوبات من الهلع تستمر لدقائق ويمكن أن تقطع استمرار نوم الطفل.

ما هي الكوابيس على أي حال؟

وفقا لمؤسسة النوم الوطنية، يحدث الكابوس عادة أثناء نوم حركة العين السريعة (REM)، والتي عادة ما تكون المرحلة الأخيرة من النوم. وهذا ما يفسر سبب استيقاظ الطفل في كثير من الأحيان بسبب كابوس تعرض له في منتصف الليل أو في الصباح الباكر.

الوحوش أو الأشباح أو الكلاب النابحة أو النمور المتجولة أو الأشخاص الذين يبدو أنهم يشكلون تهديدًا للطفل غالبًا ما يكونون لاعبين أساسيين في حدوث كوابيس للأطفال. وقالت المؤسسة إن الأطفال يمكن أن تكون لديهم أيضًا أحلام مخيفة لتعرضهم للتنمر أو المضايقة أو الملاحقة.

بعكس هلع النوم، فإن الكوابيس المعتادة لا يتكلم الطفل أثناءها أو يقوم بحركات قد تكون عنيفة [تعرف باضطراب حركة العين السريعة السلوكي(4)] أثناء النوم. ومع ذلك، بمجرد أن يستيقظ الأطفال من الكابوس، قد يشعرون بالتهديد والقلق وعدم الأمان، مع تسارع دقات القلب. وقالت المؤسسة إنه في بعض الأحيان يمكن أن تكون الكوابيس سيئة بشكل بالغ لدرجة أن الطفل يصاب برهاب (الخوف من) النوم.

"هلع النوم"

وأوضح أنيس رحمن أن هلع النوم(3) – نوبات هلع أو ذعر أثناء النوم – يختلف عن الكوابيس. يُعتقد أن حوالي 30% من الأطفال يعانون من هلع النوم، وهو أكثر شيوعًا بين سن 3 و 7 سنوات، وعادةً ما ينتهي ببلوغ الطفل سن العاشرة.

أولاً، يبدأ هلع النوم عادةً في بداية دورة النوم(5)، أثناء مرحلة نوم حركة العين غير السريعة(6).

وبعكس الكوابيس، غالبًا ما يقوم الأطفال بحركات قد تكون عنيفة [تعرف باضطراب حركة العين السريعة السلوكي(4)] ويصرخون أو يبكون أثناء النوم والرؤية المنامية (الحلم). غالبًا ما يصاحب هلع النوم المشي أثناء النوم(7).

نوبات هلع النوم يمكن أن تستمر لمدة تصل إلى 90 دقيقة في بعض الحالات، بحسب ما قاله الخبراء.

كيف يتصرف الوالدان

الكوابيس أو هلع النوم العرَضية مخيفة للأطفال، ولكن هذه المخاوف يمكن أن تنحسر بمجرد أن يطمئّن أحد

الوالدين الطفل بلطف بأن كل شيء على ما يرام. اشرح لطفلك أن الكوابيس ليست حقيقية، فهي مجرد أفكار يفتعلها الدماغ وهي في الواقع غير ضارة.

كن حذاري من أن تجعل طفلك معتمدًا كثيرًا على طمأنتك له. ولكن، شجعه على تعلم تهدئة نفسه بنفسه بعد الاستيقاظ من حلم مزعج، حسبما نصحت المؤسسة.

لنفس السبب، يقول أنيس رحمن إن النوم بجانب طفلك بعد كابوس ربما لا تكون فكرة رائعة - تعويد الطفل على الاعتماد على نوم أحد والديه معه قد يزيد من تكرار الكوابيس.

إحدى الإستراتيجيات التي أثبتت جدواها هي تشجيع الطفل على النوم مع "دمية".

"قد يقول الوالدان للطفل أن الدمية خائفة، وتحتاج منه أن يهدئها في الليل، أو أن الدمية قادرة على حماية الطفل؛ يمكن لاستراتيجيتي التدخل هذه تهدئة هذه المخاوف الليلية وتحسين جودة نوم الطفل،" كما تقول المؤسسة.

إذا علم أحد الوالدين أن طفله كان خائفًا أو غضبان أثناء النهار، لا بد أن يتحدث معه بخصوص هذه المشاعر في مكان مريح قبل النوم. وقال الخبراء إن تهدئة مشاعر القلق قد تساعد في منع الكوابيس الليلية.

وقالت المؤسسة: "التنفس العميق واسترخاء العضلات وأساليب التكيف الأخرى قد تساعد الأطفال أيضًا على النوم بشكل أكثر عمقًا".

متى نحتاج إلى مراجعة الطبيب للكشف عن حالة الكوابيس؟

قدمت المؤسسة توجيهين لمعرفة متى تصبح الكوابيس أسوأ من مجرد إزعاج / إنزعاج: إذا كان الطفل يتعرض للكوابيس مرتين على الأقل في الأسبوع لمدة ستة أشهر أو أكثر، أو إذا استمر تكرار الكوابيس بعد سن السادسة. قالت المؤسسة إن ذلك قد يشير إلى الحاجة إلى مساعدة معالج نفساني.

الأسباب الشائعة التي قد تؤدي إلى كوابيس متكررة وطويلة الأمد هي حالة ما إذا كان هناك اعتداء جنسي أو إستغلال وأنواع أخرى من الصدمات النفسية مثل اضطراب الكرب التالي للصدمة النفسية(8) (PTSD).

بالنسبة للأطفال المصابين باضطراب الكرب التالي للصدمة، يتضمن أحد العلاجات "التدرب" على الكوابيس أثناء

ساعات الاستيقاظ للحد من احتمالات حدوثها أثناء النوم.

الأطفال الذين يعانون من كوابيس متكررة قد يتحدثون في المساء عنها، ويسعون إلى تأجيل وقت النوم، أو يطلبون أن ينام أحد الوالدين معهم [زو العكس].

وقالت المؤسسة إن "الاستجابة لهذه الطلبات يمكن أن تؤدي إلى تفاقم المشكلة وترسيخ مخاوف الطفل من النوم، بدًلا من تخفيفها". "يعتبر الجدول الزمني الصارم لوقت النوم واستراتيجيات التعزيز الإيجابي القائم على المكافأة [التعزيز الإيجابي زيادة احتمالات تكرار السلوك في المستقبل وذلك بتقديم معزز إيجابي للشخص عندما يقوم بذلك السلوك.](9) والأساليب السلوكية الأخرى أكثر فعالية. وإذا لم تنجح هذه الأساليب، فقد يُوصى أيضًا بوصفة طبية بجرعة منخفضة من البنزوديازيبين [وهي مجموعة أدوية تعمل على الجهاز العصبي المركزي(10)]."

قد تحتاج نوبات هلع النوم المتكررة والطويلة الأمد أيضًا إلى مساعدة الطبيب لعلاجها.

"في الحالات الشديدة، قد يصف الأطباء أدوية للحد من نوبات هلع النوم". "قد يوصى بالعلاج في الحالات الشديدة. على الرغم من عدم التشجيع على استخدام الأدوية عمومًا، فقد تُوصف مثبطات إسترداد السيروتونين الانتقائية(11) (SSRIs) [الاكتئاب لعلاج أدوية] السيروتونين هرمون بمستويات مرتبط النوم هلع بأن السائد الاعتقاد بسبب(12)."