**المحاضرة السابعة :اضطرابات النمو :3- اضطرابات النوم**

**1- تعريفها:**

- تعرف اضطرابات النوم على أنها : " مجموعة الصعوبات أو المعوقات التي تؤدي إلى قلة النوم عند الأفراد أو سوء نظامه و ما إليهما معا ، و هي إما أن تظهر في بداية النوم أو في أثنائه " (عبده وآخرون، 1986 ، ص 309 )

- و يعرفها الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع للاضطرابات العقلية **DSM IV** بأنها " الصعوبات التي يلاقيها الفرد أثناء نومه ، و قد تكون اختلالا في كمية أو كيفية النوم و تسمى اضطرابات إيقاع النوم ، أو تكون اختلالا في النوم لوقوع أحداث بارزة و تسمى اختلالات النوم" .( 270، 1994 ، APA )

**2-أسباب اضطرابات النوم :**

1- أسباب جسمية ( المرض الجسمي ، الجوع ، الشبع الزائد ، بلل الفراش، برودة ، ارتفاع حرارة النوم).

2- أسباب نفسية ( تخفيض الطفل كي ينام ، قص القصص المخيفة للطفل ، عدم تعود الطفل على النوم مبكرا أو بمفرده ).

3- أخطاء الوالدين في التنشئة :

- التدليل الزائد : حيث أنه يجعل الطفل يتعلق بالأم و لا يستطيع البعد عنها ، و هذا يجعل النوم خبرة مؤلمة لأنه يحرمه من أمه و يفصله عنها و يجعله وحيدا.

- القسوة و العقاب البدني.

- الخلافات الأسرية المزمنة و التهديد بالانفصال بين الوالدين.

- فقدان أحد الوالدين.

4- عدم القدرة على تنظيم مواعيد النوم و اليقظة ( بسبب مشاهدة التلفاز، الأمراض المزمنة مثلا ).

5- تناول كميات كبيرة من الأكل أو الشكلاطة قبل النوم ( تحتوي الشكلاطة على الكافيين الذي يعيق الاسترخاء ).

- الأسباب البيئية ( الضوضاء الخارجية ، تغير مكان النوم ).

7- مشاهدة الأفلام المزعجة أو المرعبة قبل النوم.

8- تناول القهوة أو الشاي قبل النوم.

9- التمرينات الرياضية قبل النوم.

10- القلق المزمن و الاكتئاب.

11- النوم الزائد خلال اليوم.

12-تكرار الحاجة إلى الذهاب إلى المرحاض ( الإصابة بالسكري مثلا ) . (الدسوقي، 2006

**- اضطرابات النوم عند الرضيع :**

يجب التذكير أولا بأن وتيرة اليقظة و النوم عند الرضيع متعددة المراحل أي أن فترات النوم و اليقظة تتعاقب بشكل غير منقطع سواء في الليل أوفي النهار ، و تكون مدة فترات النوم هذه حوالي 3 ساعات ، و انطلاقا من هذا فإنه من الطبيعي أن يستيقظ الرضيع خلال الليل و هذا بمعدل مرتين في الأيام الأولى، ثم مرة واحدة في الأسابيع الأولى، و يتم ذلك في بعض الأحيان إلى نهاية الشهر الثاني، و في حالات اليقظة يكفي أن نغذي الطفل بطريقة جيدة حتى يعود إلى نومه بهدوء و سكينة.

- مع نهاية الشهر الثاني تصبح اليقظات الليلية لا تفسر فقط بالجانب الغريزي، بل ينظر إليها كحالات من الأرق المبكرة التي يجب البحث عن أسبابها ، و هذه الأخيرة قد تكون :

- خطأ في الرعاية ، كعدم اختيار الأوقات المناسبة للرضاعة أو تقديم وجبات غير كافية أو غنية جدا.

- قد يكون حدثا طارئا مثل بداية ظهور الأسنان في حوالي الشهر الخامس أو السادس.

- اضطراب في العلاقة أم-طفل ، القلق الذي يصب الأم استحالة أو عدم الفهم الجيد لاحتياجات الطفل ، كل هذا قد يؤثر سلبا و يمنعه من النوم بطريقة هادئة و مريحة.

- إن الاضطرابات النفسية الأولية هي التي تكون في أغلب الأحيان سببا في الحالات الخطيرة للأرق عند الطفل ، و هذا ما يلاحظ في التاريخ المرضي للأطفال الذهانين أو الذين يعانون من اضطرابات خطيرة في الشخصية .(بويازين ، ص 147 )

**4-أشكال اضطرابات النوم عند الطفل :**

يمكن تقسيم اضطرابات النوم إلى الأتي :

**أولا : الأرق :**  **( L’insomnie**)

و نعني به عدم القدرة على الحصول على النوم الكافي ، و يتجلى في صعوبة البدء في النوم أو عدم الراحة في أثنائه ، أو صعوبة الاستمرار فيه ، أو يكون بالاستيقاظ المبكر في الصباح ، و هي حالة يتعذر فيها على الطفل النوم ، و يتمثل الأرق في ثلاثة أشكال هي : صعوبة بدء النوم، صعوبة الاستمرار النوم ، و الاستيقاظ المبكر.

- و تحدث حالات الأرق لأطفال عاديين نتيجة لضغوط نفسية أو توثر أو إرهاق جسدي ، و ربما لأسباب غير واضحة و أحيانا يكون نتيجة لتغير مكان النوم. (ملحم ، 2013 ، ص 380)

- كما نلاحظ الأرق عند الأطفال الكبار و خاصة عند المراهقين المصابين بالقلق و الوسواس، بالطفل يتعرض إلى غزو أثناء الليل بفعل الانشغالات و الأفكار و الهوامات المقلقة التي تشعره بالذنب في بعض الأحيان و تعيقه عن النوم. (بويازين، ص 149 )

**2- إفراط النوم :**

في هذا النمط من اضطرابات النوم يبدو على الطفل خمول واضح و يميل إلى النوم لساعات طويلة في النهار بالإضافة لنومه الاعتيادي في الليل ، و لا تظهر على الطفل حالة الانتعاش أو الحيوية بعد النوم مع عدم القدرة على مقاومة العودة إلى النوم مرة أخرى، و قد ترافق هذه الحالة عند الطفل حالة سمنة و اضطراب في بعض وظائف التنفس. (ملحم ، ص 381)

و لفرط النوم أسباب عديدة من أبرزها :

\* أسباب نفسية : يمكن للنوم أن يكون أحيانا وسيلة هروب عن التوترات الحياتية ، حيث يلجأ الفرد إلى تجنب بعض أشكال التوتر عن طريق الاستمرار في النوم للهدوء.

\* أسباب عضوية : مثل الإرهاق الجسدي، فقد ينام الطفل كثيرا نتيجة الإرهاق أو الإنهاك الجسدي الذي ينتج عادة عن النشاط الزائد خلال النهار أو قلة النوم أثناء النوم الليل. (مرجع سابق، ص 381 )

**ثانيا: مخلات النوم :**

و تتمثل في أحداث غير طبيعية عند العتبة الفارقة بين اليقظة و النوم أو أثناء النوم، مثال ذلك أن يصاب الطفل بالكابوس و المشي أثناء النوم ، و رعب الليل و غير ذلك.

**1- الكابوس:**

يشير الكابوس إلى حلم مخيف مرعب يراه الطفل أثناء نومه ، فيؤدي به إلى الانزعاج الشديد مع اليقظة و انقطاع استمرار النوم في اللحظة التي يبلغ فيها الخوف قمته ، و يبلغ الانفعال و الهلع ذروته ، و يبدأ الأطفال بتذكر الأحلام المزعجة بدرجة بسيطة في عمر ثلاث سنوات، و لكنها لا تكون مزعجة في تكرارها و حدتها، و يستطيع طفل الخامسة وصف محتوى الحلم المخيف بشكل تفصيلي شديد، و يصبح الكابوس مثيرا للاهتمام إذا كان يتكرر و بفترات متفاوتة تؤدي إلى اضطراب نوم الطفل. (مرجع سابق، ص 381 )

- و يعتبر الكابوس اضطراب سيكوسوماتي كون الحلم يفشل في أداء دوره في المحافظة على النوم ، و لا يتحكم الحلم في القلق الناتج عن صراعات داخلية أو خارجية و التعبير عنها في صور ، بل يغمر القلق بقوة بدلا من إرصانة في تصور الحلم.(Kreisler, L, 1983)

**2- رعب الليل : ( اضطراب الفزع الليلي)**

رعب الليل أو اضطراب الفزع أثناء النوم ، نوبة من الخوف الشديد قد يصاحبها صراخ و رعب و بكاء و طلب النجدة ، و يصحب ذلك الاستيقاظ المفاجئ و جلوس الطفل مفزوعا في الفراش مع الاستجابة لحظتها لمحاولات التهدئة ، و قد يحدث هذا الاضطراب في الثلث الأول من النوم و أثناء فترة النوم المصحوبة بحركة العين السريعة ، و قد تستغرق فترة الرعب هذه مدة زمنية تتراوح ما بين : دقيقة و عشر دقائق، و يظهر هذا الاضطراب لدى الأطفال في الفئة العمرية (4-12 ) سنة . (ملحم ، ص 382 )

**3- الاضطراب المخل بالنوم :**

مثل اضطراب الكلام أثناء النوم و احتكاك الأسنان و لازمة البلع و الاستيقاظ المبكر و غيرهما:

**3-1. المشي أثناء النوم :**

اضطراب يمشي الطفل فيه أثناء نومه بعد ترك الفراش متجولا في أنحاء المكان ، و ارتداء الملابس و فتح الباب أو الجلوس مع الجالسين و هو صامت و مشوش الوعي ، و إن كانت عيناه مفتوحين ، و قد يجيب عن أسئلة الحضور بكلمة أو جملة مختصرة و عدم انتباه ،و إذا أعيد إلى الفراش قام بسهولة و نام بهدوء ، دون أن يتذكر الأحداث التي قام بها، و خلال هذه النوبة يكون وجه الطفل شاحبا محملقا و يصعب إيقاظه ، و ربما ينتقل في نومه إلى مكان أخر و عندما يستيقظ في الصباح يندهش عندما يجد نفسه في مكان أخر.

- و في المشي أثناء النوم قد يتعرض الطفل إلي السقوط و هو نائم أو الاصطدام بحاجز ، و يحدث هذا الاضطراب عادة بعد 1-3 ساعات من استغراق الطفل في النوم و تستغرق نوبة المشي مدة تتراوح من ثلاث دقائق إلى نصف ساعة ، و تحدث لدى 15 % من الأطفال الذين يتجاوزون سن الخامسة من العمر . (مرجع سابق، ص 382 )

**3-2. شلل النوم :**

و نعني به عدم استطاعة الطفل الحراك أثناء النوم و ثقل الجسم الشديد الذي يمنع الطفل من الانتباه لحركة إرادية ، فيفيق من النوم فجأة بالرغم من استعادة وعيه، و يبدو غير متمكن من أقل حركة ، و يحاول التحرك دون نتيجة حتى لأصابع القدم أو الكف، و كأنما تقيده قيود خارجية، و تصاحب هذه الحالة بفزع و ربما بكاء أو صراخ، و قد تحدث هذه الحالة في بداية النوم أو عند انتهاء النوم ، كما قد تتكرر في الليلة الواحدة أكثر من مرة . (مرجع سابق، ص 382 )

**3-3. الكلام أثناء النوم :**

يشير الكلام أثناء النوم إلى ترد يد الطفل مجموعة من الكلمات أو الجمل المفيدة أو غير المفيدة، أو الغناء أو إلقاء نشيد أو النداء لشئ أو تحقيق رغبة. (مرجع سابق، ص 383 )

- وكثيرا ما نلاحظ هذا الاضطراب عند الأطفال حسب "**Gastant** "إذ أن هذه الحالة تظهر سواء في مرحلة الغفوة أو في مرحلة النوم البطيء.

و عكس ما كان يعتقد في السابق ، فالتحدث أثناء النوم يكون مصحوبا في الكثير من الأحيان بأحلام متنوعة . (بويازين ، ص 152 ).