

Problemy ze snem często występują u dzieci i nastolatków z ADHD. Mogą być spowodowane przez wiele czynników, np.:

- zaburzenia snu takie jak: bezsenność, zaburzenia rytmu okołodobowego, zespół niespokojnych nóg,
- „niewłaściwe” nawyki związane ze snem (np. korzystanie z urządzeń elektronicznych bezpośrednio przed zasypianiem)
- problemy ze snem występujące w przebiegu depresji czy zaburzeń lękowych
- zaburzenia snu jako objawy choroby somatycznej (np. astmy, otyłości)
- działania uboczne leków – w tym stosowane w leczeniu ADHD
- ADHD (dzieciom /młodzieży z ADHD może być trudno wyciszyć przed snem swoje myśli i w konsekwencji powoduje to opóźnienie zasypiania)

W czasie diagnozowania problemów ze snem warto zadać pięć podstawowych pytań dotyczących:

B – pora snu

E - nadmierna senność w ciągu dnia

A – budzenia się w nocy

R - regularność i czas trwania snu

S – chrapanie

(akronim BEARS – od pierwszych słów w języku angielskim)

Ważne jest wypełnianie dzienniczka snu:

Przykładowy Dzienniczek Snu:

| Data | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Nasilenie zmęczenia w ciągu dnia 0-10 | | | | | | | |
| Drzemki: liczba i długość | | | | | | | |
| Godzina położenia się do łóżka | | | | | | | |
| Godzina wstania z łóżka | | | | | | | |
| Czas oczekiwania na sen | | | | | | | |
| Długość snu | | | | | | | |
| Liczba przebudzeń | | | | | | | |
| Leki | | | | | | | |

Proste działania, które mogą pomóc rozwiązać lub ograniczyć problemy ze snem

| Dobre praktyki poprawiające sen | Złe praktyki mogące nasilać problemy ze snem |
|---|---|
| Chodzenie spać o stałej porze | Picie dużej ilości płynów tuż przed snem |
| Rutyna dotycząca miejsca snu – zasypianiu sprzyja spanie we własnym łóżku | Robienie ważnych rzeczy tuż przed snem lub w łóżku |
| Dziecko lub nastolatek śpi sam w swoim łóżku | Wykorzystywanie łóżka do innych rzeczy niż sen |
| Kofeina i drzemki maksymalnie 4 godziny przed snem | Długie pozostawanie w łóżku gdy ma się kłopoty z zaśnięciem |
| Wyciszenie się przed snem, wykonywanie rutynowych, uspokajających czynności | Przebywanie w łóżku poza porą przeznaczoną na sen |
| Robienie relaksacyjnych rzeczy przed snem | |
| Wstawanie z łóżka o stałej porze | |

Jednym z najważniejszych elementów zdrowego snu są regularne godziny kładzenia się spać oraz budzenia.

Ile czasu powinien trwać zdrowy sen? Jakie są zalecane ilości snu u dzieci i młodzieży?

| WIEK | GODZINY |
|--|----------|
| Noworodki (0-2 miesięcy) | 12-18 |
| Niemowlęta (3-11 miesięcy) | 14-15 |
| Małe dzieci (1-3 lata) | 12-14 |
| Dzieci w wieku przedszkolnym (3-5 lat) | 11-13 |
| Dzieci w wieku szkolnym (6-10 lat) | 10-11 |
| Nastolatki (10-17 lat) | 8,5-9,25 |

Porady: Jak zadbać o zdrowy sen u dziecka lub nastolatka z ADHD?

1. Dbanie o regularny sen
 - Konieczne jest ustalenie zdrowego i regularnego rytmu snu i czuwania – np. nastolatki chodząc spać o 3 nad ranem i wstając o 12 będą miały kłopoty z zaśnięciem o 23
 - Ustalenie i stosowanie się do godzin snu w dni powszednie i weekendy
 - Regularny dzienny harmonogram działań i posiłków
 - Unikanie jaskrawego oświetlenia w sypialni przed snem i w nocy
 - Zwiększenie dostępu do światła rano
 - Próba zrezygnowania z drzemek w ciągu dnia
2. Odpowiednie nawyki związane z zasypianiem
 - Pilnowanie by wieczorne kładzenie się spać zawsze wyglądało tak samo
 - Ograniczenie przed snem czynności sprzyjających czuwaniu (oglądanie telewizji, korzystanie z telefonów komórkowych, korzystanie z urządzeń mających ekrany)
 - Używanie łóżka tylko do spania
 - Nie należy używać pójsca do łóżka jako kary („time out”)

- Unikanie wykorzystywania pójścia spać jako nagrody za dobre zachowanie
- Unikanie spanie gdzie indziej niż w łóżku (np. kanapa, samochód)
- 3. Zmniejszenie wieczornego pobudzenia i promowanie stopniowego wyciszenia się
- Ograniczenie korzystania z urządzeń elektronicznych przed snem
- Ograniczenie bardzo ekscytujących zabawy przed snem
- Unikanie ciężkich posiłków i intensywnych ćwiczeń przed snem
- Próba wyciszenia się przed snem – ograniczenie czynności, które są mogą pobudzać intelektualnie lub emocjonalnie
- Wyeliminowanie kofeiny
- Wskazane jest wykonywanie przed snem czynności , które są relaksujące i uspokajające
- 4. Promowanie odpowiedniej ilości i jakości snu
- Ustalenie czasu zasypiania i budzenia odpowiednio do wieku w celu zapewnienia odpowiedniej ilości snu (ani za małej ani za dużej)
- Zapewnienie bezpiecznych i komfortowych warunków spania (cisza i ciemność, niska temperatura, niski poziom hałasu i światła, niższe temperatury, pościel dostosowana do wieku i odpowiednia powierzchnia spania)

Jeśli po kilku tygodniach stosowania podanych metod nie widać efektów konieczna jest konsultacja z lekarzem, najlepiej z wypełnionym dzienniczkiem snu.