

Сънят и психичното здраве на децата

Как да осигурим ползотворен сън на детето си?

Сънят се превръща в жертва на модерния живот. Национално изследване на здравето на децата в САЩ е показало, че 15 милиона деца и тийнейджъри спят недостатъчно.

За съжаление, у нас също много деца не спят достатъчно, особено сред тийнейджърите. Повечето родители подценяват

количеството сън, което децата им трябва да получават на денонощие.

Те се нуждаят средно от:

Бебета: от 14 до 15 часа

Прохождащи: от 12 до 14 часа

Децата в предучилищна възраст: от 11 до 13 часа

Децата в училищна възраст: от 10 до 11 часа

Тийнейджърите: от 9 до 10 часа сън

Всеки родител знае, че умореното дете е раздразнително. Сега учените откриват, че децата с хронични проблеми със съня са изложени на повишен риск от развитие на психично заболяване по-късно в живота.

Психиатрите и психолозите се надяват, че чрез решаване на проблемите със съня в детска възраст, някои от случаите на психични заболявания в по-зряла възраст могат да бъдат предотвратени.

Какво можете да направите, ако децата ви са прекалено сънливи сутрин или не се чувстват добре отпочинали?

За щастие, има много относително прости неща, които родителите могат да направят, за да получат децата им ползотворен сън.

Ето някои съвети:

1. Уверете се, че леглото и спалното бельо са удобни.

2. Премахнете дразнителите. **Не разрешавайте в леглото да се чете, да се гледа телевизия, да се говори по телефона и да се играят електронни игри.**

Видеоигрите, телевизията и сърфирането в интернет стимулират мозъка, а светлината от монитора и телевизора потиска производството на мелатонин - хормон, който стимулира съня.

3. **Намалете или изключете осветлението.** Тъмнината стимулира съня и повишава нивото на мелатонин.

4. Поддържайте по-ниска **температура (18°C) в спалните.**

5. Ароматизирайте съвсем леко с аромат на рози или още по-добре на лавандула или лайка. Успокояващите аромати като лавандулата са доказали своята ефективност за подпомагане на съня, дори в шумни отделения като интензивните /сектори/.

6. Пасивното затопляне чрез гореща баня или сауна (не от интензивни упражнения!) до един час преди лягане, води до по-бързо заспиване. Научно изследване е доказало, че дори само **топла вана на краката** може да осигури добър нощен сън. **Спазвайте принципа – топло тяло и хладна стая.**

7. Изградете рутина.

8. Помислете за **леко хранене в рамките на 2 часа преди лягане**, състоящо се от протеини (например, семена, ядки, нискомаслено мляко, твърдо сварени яйца) и сложни въглехидрати (например, пълнозърнести крекери или препечен хляб, резени плодове или зеленчуци).

9. **Настоявайте децата ви да си лягат горе долу по едно и също време, дори през уикендите и ваканциите.**

10. Наложете **забрана за ползване на интернет, компютър, публикуване и изпращане на текстови съобщения поне половин час преди лягане.**

11. Пригответе преди лягане чаша **успокояващ билков чай** от лайка, маточина или хмел.

12. **Не изпращайте децата в леглото като наказание** и не им позволявайте да остават до късно като награда за добро поведение.

******Добрият и оптимален сън може да бъде буфер срещу развитието на тревожност и депресия при децата.***