

Руководство для родителей

# Стратегии работы со сном у подростков с расстройствами аутистического спектра



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ



Эти материалы являются результатом продолжающейся деятельности Autism Speaks Autism Treatment Network, финансируемой программой Autism Speaks. Она частично поддерживается соглашением о сотрудничестве UAZ MC 11054, Исследовательской сетью исследований физического здоровья при аутизме (сеть AIR-P) от Бюро охраны здоровья матери и ребенка (Закон о борьбе с аутизмом от 2006г. с поправками, внесенными Законом о пересмотре борьбы с аутизмом от 2011г.), Администрацией ресурсов и услуг здравоохранения, Департаментом здравоохранения и социальных служб Массачусетской больницы общего профиля



Эта брошюра предназначена для семей подростков с расстройствами аутистического спектра (РАС). Многие люди с РАС имеют проблемы со сном на протяжении всей жизни. Это довольно непросто для них и для их семей. Основные проблемы со сном — **проблемы с засыпанием и частые пробуждения ночью**. Эти проблемы часто взаимосвязаны, поэтому формирование привычек, которые облегчают засыпание, может помочь им спать ночью

Проблемы  
с засыпанием

Частые  
пробуждения

Представленные здесь идеи основаны на исследованиях и опыте специалистов по работе со сном. Они адресованы родителям, но могут использоваться родителями и подростками для решения некоторых наиболее распространенных проблем со сном. Подростковый возраст — это время перемен: даже если ребенок хорошо спал в детстве, качество сна может измениться! Изучая эту брошюру, помните, что существует множество факторов, вызывающих проблемы со сном у подростков с РАС. К ним относятся медицинские проблемы (обсуждаемые далее в этой брошюре) и привычки сна. Эта брошюра посвящена привычкам здорового сна, которые вы можете сформировать у своего ребенка. Эти привычки могут помочь уснуть, даже если есть проблемы со здоровьем. Даже если вы пробовали эти стратегии, когда ваш ребенок был младше, может быть полезно вернуться к ним сейчас, когда ваш ребенок стал подростком.



## Привычки и рутина

Решение этих проблем означает обучение вашего ребенка новым привычкам и новому расписанию. Убедитесь, что ваш ребёнок имеет право голоса в том, какие новые привычки и варианты распорядка дня он хочет попробовать. Перемены будут легче и эффективнее, если каждый, кто помогает вашему ребенку в повседневных делах, знает и использует стратегии, которые вы с вашим ребенком выбрали.

### Регулярное расписание

Среди занятий, которыми подростки заняты в течение дня, есть такие, которые помогают им лучше спать ночью. Стабильное время пробуждения так же важно, как и стабильное время засыпания. Различные дневные занятия также могут помочь подростку уснуть, создавая контраст между ночным и дневным временем:

- Откройте жалюзи/занавески или включите свет, когда проснетесь.
- Смените одежду для сна на обычную, когда проснетесь. • Физические упражнения тоже важны! Мы рекомендуем 20-30 минут упражнений три-четыре раза в неделю. Упражнения утром или днем лучше всего способствуют сну. Упражнения, проводимые слишком близко ко сну, могут мешать сну.
- Планируйте каждый день проводить время на солнце, чем раньше, тем лучше. • Старайтесь избегать дневного сна. Если вы дремлете, старайтесь спать меньше 45 минут и не позднее 16:00

## Хорошие пищевые привычки

То, что ест ваш ребенок и время приема пищи, может влиять на его сон. Завтрак примерно в одно и то же время каждое утро вписывается в распорядок дня. Семейные ужины приветствуются, но если это тяжелая пища, постарайтесь подавать ее за несколько часов до сна. Тогда ваш ребенок сможет перекусить перед сном. Важно избегать продуктов и напитков, содержащих кофеин, особенно за 3-4 часа до сна. Газировка, кофе, шоколад, чай и даже некоторые лекарства содержат кофеин. Молоко и фруктовые соки не содержат кофеина и являются безопасным выбором для дневных и вечерних приемов пищи или перекусов.

### Без кофеина



Молоко



Вода



Сок

### С кофеином



Кофе/Чай



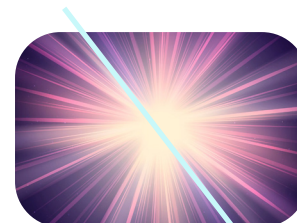
Газировка



Шоколад

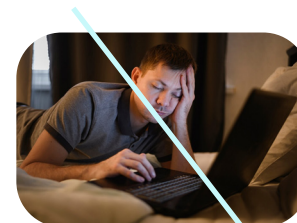
## Вечерняя рутина

После дня, наполненного светом и активностью, вам и вашему ребенку нужно провести вечернее время тихо и спокойно. Это означает постепенное сокращение увлекательных, трудоемких занятий и увеличение занятий, которые расслабляют вашего ребенка. Разные люди расслабляются по-разному, поэтому вам, возможно, придется выяснять, что успокаивает, а что нет. Некоторые из этих привычек могут помочь подросткам расслабиться:



### Для вечернего покоя

Закройте шторы, приглушите свет



### Попробуй отключить экраны

Телевизор, компьютер и другое «экранное время» отключаются за 30 минут до сна



### Съешьте легкую закуску

Избегайте тяжелой или острой пищи

# Регулярные привычки перед сном

Вместо того, чтобы просто лечь спать после выполнения домашней работы и работы по дому, ваш ребенок может помочь себе подготовить свое тело и разум ко сну всего за 15-30 минут. Выполнение одних и тех же действий в одном и том же порядке каждый вечер становится своего рода сигналом для тела вашего ребенка о том, что время сна приближается.

## Вот примерный распорядок дня



Наличие такого расписания, которое вы и ваш ребенок можете просматривать каждый вечер, может помочь ему/ей в следовании распорядку. Распорядок дня перед сном должен включать занятия, которые ваш ребенок находит для себя расслабляющими и легкими. Разместите расписание занятий там, где это, скорее всего, поможет вашему ребенку запомнить расписание. Наличие фотографий или чек-листа может помочь некоторым подросткам помнить о том, что каждый вечер нужно соблюдать один и тот же порядок. Чек-лист также может помочь дать сигнал организму вашего ребенка о том, что время сна приближается. В качестве дополнительного преимущества выполнение этого контрольного списка перед сном поможет вашему подростку расслабиться и не просыпаться всю ночь.

## Чек-лист для заполнения

- Примите душ
- Наденьте пижаму
- Перекусите и примите назначенные лекарства
- Воспользуйтесь ванной и вымойте руки
- Почистите зубы
- Послушайте спокойную музыку в течение 10 минут.
- Пособирайте пазл в течение 10 минут
- Ложитесь спать

Мы понимаем, что визуальное расписание не может быть универсальным решением для каждого подростка и каждой семьи. Некоторые подростки могут предпочесть инструменты, отличные от визуального расписания. Они могут включать в себя работу с вашим ребенком (возможно, с помощью учителя или терапевта), чтобы найти визуальные подсказки, которые напоминают ему/ей, когда нужно лечь спать, или тихие занятия, которыми можно себя развлечь, когда он/она просыпается.

# Комфортная обстановка для сна

Существуют способы сделать спальное место вашего ребенка максимально спокойным и тихим. Это может помочь вашему ребенку легче засыпать и крепче спать на протяжении всей ночи. Многие подростки используют свои кровати для выполнения домашних заданий, просмотра телевизора или разговоров по телефону. Постарайтесь, чтобы ваш подросток так не делал. Кроме того, следите за шумами из остальной части дома, которые могут беспокоить вашего ребенка ночью.

Используйте шторы или жалюзи, чтобы заблокировать свет снаружи (при необходимости можно использовать ночники). Поддерживайте максимально стабильный уровень света в комнате в течение ночи.

## Темнота

Поддерживайте тишину в комнате. Некоторым подросткам нравятся источники белого шума, например, потолочный вентилятор, чтобы заглушить посторонние звуки. Если ваш ребенок использует их, лучше выбрать звук, который остается неизменным всю ночь (например, вентилятор), а не звук, который может измениться или отключиться ночью (например, радио).

## Постоянство

Обустройте спальную зону так, чтобы она выглядела одинаково всю ночь. Избегайте подушек или предметов, которые могут разлететься, пока ваш подросток спит. Такое постоянство может помочь вашему ребенку спать всю ночь.

## Спокойствие

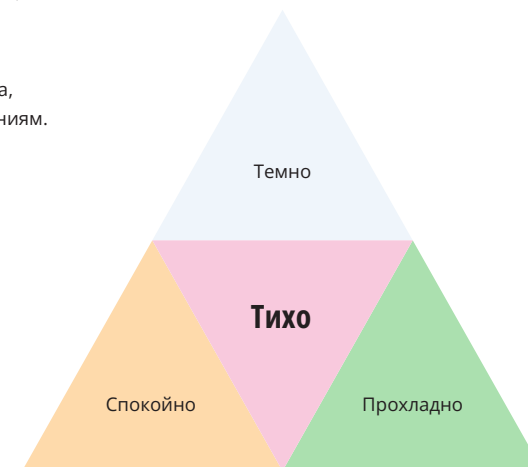
Уберите отвлекающие факторы, такие как мобильные телефоны, планшеты или ноутбуки, видеоигры или телевизор.

## Прохлада

Установите температуру менее 23 градусов.

## Удобство

Предоставьте одежду для сна и покрывала, которые соответствуют его/ее предпочтениям.



# Практики

У всех подростков меняется режим сна, когда они проходят половое созревание. То, что мы называем их «часами», сдвигается так, что они не чувствуют усталости или сонливости в то время, когда они ложатся спать, и они также не хотят просыпаться так рано. Вместо того, чтобы укладывать подростка спать, когда он не хочет спать, попробуйте перенести его время сна на полчаса или час позже. Имейте в виду, что ему все еще может понадобиться около 9 часов сна. И помните, что новое позднее время отхода ко сну должно соответствовать вечернему распорядку вашей семьи. Самое главное, он/она и вы должны иметь возможность придерживаться одного и того же времени отхода ко сну и пробуждения каждый день, с разницей не более часа между буднями и выходными днями.



✓ **Одинаковое время пробуждения**

✓ **Одинаковое время засыпания**

Менять привычки сложно. Визуальные напоминания могут помочь вам и вашему ребенку не сбиваться с пути. Поощрения за то, что вы придерживаетесь плана, могут помочь, пока новые привычки не укоренятся. Вот несколько идей:

- Разместите расписание занятий перед сном на стене комнаты вашего ребенка. Используйте графику, фотографии, мультфильмы или просто слова, чтобы напомнить вам и ребенку о необходимых действиях и порядке, в котором он их совершает.
- Разместите распорядок дня на стене комнаты вашего ребенка. Так же, как и перед сном, используйте графику, фотографии, мультфильмы или просто слова, чтобы напомнить ребенку о необходимых действиях и порядке, в котором он их совершает.
- Другие идеи для помощи можно найти на [www.autismspeaks.org](http://www.autismspeaks.org). Ищите Visual Supports and Autism Spectrum Disorders в разделе Toolkits на сайте.
- Подумайте о награде для вашего ребёнка за то, что он соблюдает распорядок дня. Это может быть специальное угощение на завтрак, прогулка с семьей, поездка в торговый центр или что-то еще, что нравится вашему ребёнку. Вы и ваш ребёнок можете выбрать более крупную

**1.**  
Разместите  
дневное расписание

**2.**  
Разместите  
вечернее расписание

**3.**  
Поощряйте ребенка  
за следование им



Если рекомендации, содержащиеся в этой брошюре, не помогли, обратитесь к своему лечащему врачу за советом и возможным направлением в центр сна. Как упоминалось ранее, многие факторы могут способствовать проблемам со сном у подростков с РАС. К ним относятся лекарства и медицинские проблемы, такие как беспокойство, храп, лунатизм или другие движения во сне, судороги и ночное недержание мочи. Если у вашего подростка есть какие-либо из этих симптомов или любые другие, вызывающие беспокойство, консультация с вашим лечащим врачом должна стать следующим шагом в лечении. Мы надеемся, что предложения, содержащиеся в брошюре, были вам полезны. Мы рекомендуем вам поделиться этой брошюрой с лечащим врачом вашего ребенка и обсудить любые дополнительные идеи, которые он или она могут предложить, чтобы помочь вашему ребенку уснуть.

## РЕСУРСЫ

Отдел семейных услуг Autism Speaks предлагает ресурсы, наборы инструментов и поддержку, чтобы помочь справиться с повседневными проблемами жизни с аутизмом. [www.autismspeaks.org/family-services](http://www.autismspeaks.org/family-services). Если вы хотите поговорить с сотрудником группы Autism Speaks Family Services, обратитесь в группу реагирования на аутизм (ART) по телефону 888- AUTISM2 (288-4762) или по электронной почте: [familyservices@autismspeaks.org](mailto:familyservices@autismspeaks.org). ART для испаноговорящих на 888-772-9050.

## БЛАГОДАРНОСТИ

Эта публикация была разработана членами гомитета по физическому здоровью Autism Speaks Autism Treatment Network/Autism Intervention Research Network. Эта брошюра была разработана Келли Байарс, PsyD, Лорой Грей, MSN, RN, Уитни Лоринг, PsyD, и Бет Малоу, доктором медицины, MS при участии рабочей группы AS ATN Sleep. Она была отредактирована, разработана и выпущена Autism Speaks Autism Treatment Network / Autism Intervention Research Network on Physical Health. Мы благодарны многим за отзывы и предложения, в том числе семьям, связанным с Autism Speaks Autism Treatment Network. Эта публикация может распространяться как есть, бесплатно, может быть индивидуализирована в виде электронного файла для вашего производства и распространения, чтобы она включала вашу организацию и ее наиболее частых потенциальных покупателей. Для получения информации о пересмотре обращайтесь [atn@autismspeaks.org](mailto:atn@autismspeaks.org).

Эти материалы являются результатом продолжающейся деятельности Autism Speaks Autism Treatment Network, финансируемой программой Autism Speaks. Она частично поддерживается соглашением о сотрудничестве UA3 MC 11054, Исследовательской сетью исследований физического здоровья при аутизме (сеть AIR-P) от Бюро охраны здоровья матери и ребенка (Закон о борьбе с аутизмом от 2006 г. с поправками, внесенными Законом о пересмотре борьбы с аутизмом от 2011 г.), Администрацией ресурсов и услуг здравоохранения, Департаментом здравоохранения и социальных служб Массачусетской больницы общего профиля. За его содержание отвечают исключительно авторы, и оно не обязательно отражает официальную точку зрения MCHB, HRSA, NHS. Опубликовано в мае 2014 года.



Руководство для родителей

## Стратегии работы со сном у подростков с расстройствами аутистического спектра

[ko-fund.ru](http://ko-fund.ru) [mail@ko-fund.ru](mailto:mail@ko-fund.ru)