



اضطراب طيف التوحد واضطرابات النوم المصاحبة

Autism Spectrum Disorder and Sleep Disorders



يعد النوم من أهم الوظائف التي يقوم بها الجسم خلال فترة الليل والتي لا تقل أهمية عن الوظائف الحيوية للجسم أثناء يقظته في النهار، فأتثناء النوم يقوم الجسم بالعديد من الوظائف الحيوية الهامة مثل تقوية الجهاز المناعي وإفراز هرمونات مهمة للجسم واتمام عمليات حيوية رئيسية.

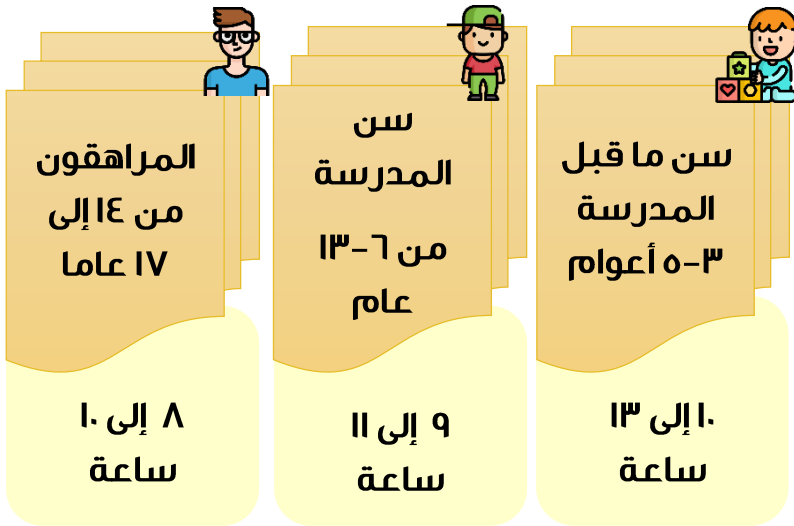


يجب أن يحصل الطفل على قسط كافي من النوم (جودة عالية وعدد ساعات كافية) وذلك لتأثيره المباشر على نموه العقلي والبدني.

وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن اضطرابات النوم المزمنة لدى الأطفال والمراهقين تؤثر سلبا على الأداء المعرفي والادراكي للطفل وعلى الأخص التركيز والانتباه والذاكرة واليقظة والتعلم.

بالإضافة إلى تأثيره المباشر على الصحة النفسية والبدنية والمزاج والسلوك اليومي للطفل.

تختلف عدد ساعات النوم التي يحتاجها الطفل على حسب العمر. فيحتاج الأطفال الأصغر سناً ساعات أكثر للنوم من الأطفال الأكبر كالتالي:



كما يحتاج الأطفال الأقل من خمس سنوات إلى قيلولة في النهار تمتد إلى ساعة. ويفضل أن يستيقظ الطفل من القيلولة قبل الساعة الرابعة مساءً كي لا يؤثر على نومه في الليل.

ماهي أبرز اضطرابات النوم لدى الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد؟



تعد اضطرابات النوم من المشاكل الشائعة بين الأطفال بشكل عام، ولكنها تكون أكثر شيوعاً لدى الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد، إذ يعاني ما بين ٤٤ إلى ٨٣% من أطفال التوحد من اضطرابات النوم المزمنة. وغالبا ما تكون هذه الاضطرابات مستمرة وأصعب في المعالجة.

هناك العديد من اضطرابات النوم المصاحبة
لاضطراب طيف التوحد

أولاً: صعوبة في بدء عملية النوم

غالبا ما يجد الأهالي صعوبة بالغة في إدخال أطفالهم إلى
غرف النوم. فالكثير منهم يقاوم وبشدة الذهاب إلى

الفراش ويفضل الاستمرار في اللعب والركض ومشاهدة برامجهم المفضلة على الأجهزة الالكترونية. بالإضافة إلى ذلك، فالأطفال المصابون باضطراب طيف التوحد قد يعانون فعلا من صعوبة في بدء ودخول المرحلة الأولى من النوم. فيظل الطفل مستلقيا في فراشه لفترات طويلة من دون أن يخلد إلى النوم.

🏠 **ثانيا: الاستيقاظ الليلي المتكرر والصعوبة في**

استمرارية النوم

يعد الاستيقاظ في أوقات مختلفة من الليل والنوم المتقطع من المشاكل الشائعة لدى أطفال اضطراب طيف التوحد. فقد يستيقظ الطفل في أوقات غريبة في منتصف الليل ويضل متيقظا لفترات طويلة ولا يرغب بالعودة للنوم مجددا. وقد يعود لعد معرفتهم كيفية العودة إلى النوم لوحدهم أو لانشغالهم بانشطتهم والعباهم المفضلة.

وغالبا ما يجد الوالدين صعوبة بالغة في ادخالهم للنوم مجددا. وكثيرا ما يكون لدى الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد أنماط النوم والاستيقاظ الغير منتظمة.

ثالثا: الاستيقاظ المبكر وقصر مدة النوم

قد يستيقظ الطفل في ساعات مبكرة جداً من الصباح وفي أوقات غير مناسبة لجدول نوم الوالدين وكثيراً ما يعاني هؤلاء الأطفال من قلة في عدد ساعات النوم مقارنة بالأطفال في مثل سنهم وفي الغالب يكون قد اكتفى بهذا النوم البسيط وبهذه الساعات القليلة ولا يشعر بالتعب والإجهاد من بعده.

رابعا: اضطرابات اخرى في النوم

مثل الكوابيس والذعر والسير أثناء النوم. تحدث هذه في الساعات الأولى من النوم. وترتبط بنشاط الدماغ

أثناء النوم. على الرغم من أنها قد تكون مخيفة، إلا أنها غالباً غير ضارة للطفل، ولا يتذكرها الأطفال في الصباح.

ما هي أسباب شيوع اضطرابات النوم لدى الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد؟

هناك العديد من الأبحاث التي تناولت هذا الموضوع  لأهميته \وهناك العديد من الأسباب، منها ما يلي:

أسباب متعلقة باضطراب طيف التوحد: 

انخفاض في مستوى إفراز أو خلل في وظيفة  هرمون الميلاتونين المسؤول عن النوم.

وجود أعراض حسية: فقد يجدون صعوبة في النوم  في بيئة تحتوي على مثيرات حسية عالية مثل وجود

الأصوات والضوضاء في الغرف المجاورة أو الأضواء
والإنارة المحفزة في غرف نومهم.

اتباعهم لروتين معين أو نمطيات محددة قبيل
النوم. على سبيل المثال يرتب ويصفف ألبابه
بطريقة معينة على سريره أو يجب أن يشاهد جميع
مقاطع الفيديو المفضلة وبشكل متسلسل قبل أن
يخلد للنوم أو أن يشترط وجود أشياءه الخاصة
(كالأحرف أو الأرقام أو الأسلاك أو المفاتيح) للخلود
إلى النوم.

أسباب تتعلق بالعادات الروتينية قبل النوم: 💡

استخدام الأجهزة الالكترونية لأوقات مطولة،
وعلى الأخص قبيل وقت النوم. حيث يلجأ العديد من
الآهل إلى اعطاء ابنائهم هواتفهم النقاله أو اجهزتهم

الذكية ليقبلوا من حركتهم الزائدة أو للتخفيف من سلوكياتهم الغير مرغوب بها.

عدم وجود روتين ثابت قبل وقت النوم. كعدم  انتظام وقت الخلود إلى النوم أو وقت الاستيقاظ في الصباح، مما يصعب على الدماغ توقع وقت النوم وإفراز هرمون الميلاتونين الأساسي لتنظيم النوم.

عدم تهيئة البيئة للنوم-مثلا تستمر الاسرة  بالضوضاء ومشاهدة التلفاز في الغرف المجاورة، ومن الممكن أن يمارس الأطفال أنشطة ورياضات محفزة ومثيرة لهم قبل النوم. فلا يستطيع الطفل الشعور بالهدوء والاستعداد للنوم أو التغيير المستمر في مكان نوم الطفل. فينام في أماكن غير سريره أو في بيئات مختلفة بين ليلة وأخرى.

عادات الأكل الغير الصحية كالأكل الكثير قبل
النوم أو العكس فينام وهو متخم أو جائع.



شرب المنبهات كالقهوة والشاي أو المشروبات
الغازية والتي تحتوي على نسبة من الكافين في المساء
وبشكل خاص قيل النوم.



ال قيلولة الطويلة والمتأخرة أثناء النهار للأطفال
الذين تزيد أعمارهم عن خمس سنوات.



أسباب صحية أو نفسية:

ربما يعاني طفل التوحد من مشاكل صحية أو نفسية أخرى تؤثر على جودة نومه وتقليص عدد ساعاته مثل:

اضطراب توقف التنفس أثناء النوم. 

التشنجات أو الاصابة بالصرع. 

نقص الحديد حيث يعزز من تفاقم متلازمة تململ الساقين 

اضطرابات في الجهاز الهضمي مثل الارتجاع المريئي، أو الإمساك. 

آلام ومشاكل الأسنان أو التهابات الأذن الوسطى المزمنة. 

نتيجة أعراض جانبية لبعض الأدوية. 

اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. 

اضطرابات المزاج أو القلق. 

ماهي المضاعفات المترتبة عن اضطرابات النوم المزمنة لدى أطفال طيف التوحد؟



اضطرابات النوم المزمنة لها آثار سلبية على أطفال التوحد. فقد تؤدي إلى تفاقم في أعراض التوحد الأساسية أو الاضطرابات المصاحبة له أو إلى ظهور سلوكيات جديدة سلبية غير مرغوب بها.

وفيما يلي بعض من أوجه هذا التأثير:

يؤثر بشكل مباشر على مهارات الطفل الذهنية - 

فتنخفض قدرته على التركيز والانتباه وسرعة

الاستيعاب والذاكرة القصيرة المدى وعلى

تحصيله الدراسي والأكاديمي العام.

يزيد من احتمالية ظهور سلوكيات سلبية وغير 

مرغوبة في النهار - مثل زيادة في مستوى النشاط

والحركة والعصبية وصعوبة في ضبط الانفعالات.

فيلاحظ الأهل أن طفلهم أصبح أكثر عنفا
وعدوانية تجاه نفسه والآخرين.

يؤدي إلى تفاقم وزيادة في أعراض التوحد 🧩🧩
الاساسية. فيذكر الوالدين أن طفلهم أصبح
ينخرط في اهتماماته المقيدة وممارسة
سلوكياته النمطية المتكررة بشكل أكثر ولمدة
أطول كالرفرفة أو الدوران أو الركض بين الزوايا
وغيرها.

يزيد من احتمالية ظهور بعض الاضطرابات 🧩🧩
المصاحبة للتوحد كاضطرابات المزاج والقلق
والوسواس القهري.

كيف يمكنني مساعدة طفلي للتغلب على مشاكل واضطرابات النوم؟



أولا يجب تحديد ومعرفة ما إذا كان يعاني طفلك من مشاكل صحية أو نفسية أخرى كالتى ذكرت سابقا ولذلك يجب مراقبة وملاحظة وجود أي من الأعراض الصحية المصاحبة مثل الشخير أثناء النوم أو تقلبات مستمرة في الفراش أو صعوبة في النفس أو النوم بوضعية غريبة.



يفضل تدوين جميع ملاحظاتك لعادات وسلوكيات طفلك قبل وأثناء النوم وعند الاستيقاظ فيما يسمى "مذكرات النوم" لمدة أسبوع إلى أسبوعين. حتى يتسنى لك فهم



سلوك طفلك بشكل أكبر وإيجاد نمطيات متكررة في سلوكه.

استشارة الطبيب المختص إذا استمرت
مشاكل النوم ليقوم بعمل اللازم من تاريخ
مرضي وفحص سريري وتحاليل أو اشعة
مخبرية عند اللزوم.



ماهي الاستراتيجيات التي تساعد طفل
التوحد التخلص من اضطرابات النوم؟



هناك العديد من الدراسات التي أثبتت أن
استراتيجيات تعديل السلوك عند النوم أكثر
فعالية من استخدام الأدوية المساعدة على النوم.



هذه الاستراتيجيات تحتاج إلى الصبر والمثابرة وتهيئة الظروف البيئية المناسبة لها كي تنجح. من أهمها:



أولاً: وضع روتين ثابت وواضح للنوم:

حددي وقتاً مناسباً وثابتاً للخلود إلى النوم 

والاستيقاظ في الصباح وحاولي الالتزام بهذا
الجدول كل ليلة.

إيقاظ الطفل في الوقت المحدد للاستيقاظ حتى
وإن نام متأخراً.

مع تقدم الطفل في العمر يتأخر وقت نومه،
كذلك في أيام العطل وأيام آخر الأسبوع، ولكن
حاولي ألا تسمحِي لطفلك أن يتأخر عن موعد نومه
أو الاستيقاظ منه عن ساعة.

يجب إيجاد روتيناً ثابتاً يسبق موعد النوم دائماً
ويستمر القيام به بنفس الطريقة في كل ليلة.
فالروتين مهم بشكل خاص للأطفال المصابين
باضطراب طيف التوحد.

إليك بعض من النصائح في اختيار روتين وما قبل

النوم:

✓ **قومي باختيار بعض من الأعمال الروتينية البسيطة والمعتاد عملها قبل نوم طفلك وضعيها في سلسلة من الأحداث الزمنية المرتبة، وقومي بتكرار هذه الأحداث كل ليلة قبل أن ينام الطفل بشكل مستمر. مثال: ارتداء ملابس النوم ثم الذهاب إلى الحمام و ثم تفريش الأسنان ثم تغسيل اليدين بالصابون ومن ثم الذهاب إلى الفراش.**

✓ **حددي الفعاليات أو الأنشطة التي تساعد طفلك على الاسترخاء قبل النوم واحرصي على إدراجها في سلسلة الأحداث ما قبل النوم مثل التدليك، أو الهز الخفيف، أو الاستحمام بماء دافئ، أو الاستماع إلى القران أو موسيقى هادئة.**

✓ احرصى على أن تكون الانشطة مرتبة بحيث تكون الأكثر استرخاء هي الأخيرة وتجنبى الأنشطة التي تحفز طفلك.

✓ يجب أن يكون الروتين واضح وسهل التنبؤ به من قبل طفل التوحد.

✓ ألا يزيد مدته عن ١٥ دقيقة للأطفال الصغار و٣٠ دقيقة للأطفال الأكبر سناً قبل النوم.

✓ أن يقوم بها الطفل في غرفة نومه ماعدا أنشطة الحمام كتفريش الاسنان والاستحمام.

✓ يمكنك الاستعانة بالجدول البصرية والتي تحتوي على صور بسيطة لكل نشاط في الروتين فذلك يسهل على الطفل حفظها والتعود عليها.

ثانيا: توفير بيئة مناسبة للنوم

لا يسمح بإدخال الأجهزة الإلكترونية إلى داخل
غرف النوم أبداً ويمنع استخدامها بشكل تام
قبل وأثناء الخلود إلى الفراش.



تأكدي من إعداد غرفة نوم طفلك قبل النوم
بحيث تكون الغرفة هادئة ومظلمة وبدون
صوت التلفزيون أو موسيقى وبدرجة حرارة
معتدلة.



يجب أن ينام الطفل في فراش منفصل خاص
به وبشكل يومي وثابت. وينصح بالابتعاد عن
تغيير أماكن نوم الطفل كالنوم في بيوت
الأقارب مثلاً والحد من السفرات غير
الضرورية. ويفضل عدم إحداث أي تغييرات



كبيرة في غرف النوم كتبديل مكان الفراش أو

تغيير موقع المخدات بدون معرفة الطفل

تأكدي من أن طفلك يعرف أن السرير ووقت 

النوم للنوم فقط وليس للعب أو للوقت

المستقطع.

يعاني العديد من أطفال التوحد من أعراض 

حسية مختلفة يجب مراعاتها عند تهيئة

مكان نومه وهنا بعض النصائح للتعامل مع

الاعراض الحسية:

✓ **الأعراض الحسية الخاصة باللمس:** إذا كان

الطفل لديه أعراض حسية خاصة باللمس، فيجب

الحرص على أن تكون أغطية فراش النوم وملابس

النوم الخاصة به من الأقمشة التي تناسب طفلك،

يفضل تجنب الأقمشة الصوفية أو الوبر الثقيلة

إذا كان الطفل يتضايق منها واستبدلها بالأغطية والملابس القطنية الخفيفة. كما أن بعض الأطفال يتضايق من الملابس ذات الأكمام الطويلة/القصيرة؛ فيستحسن مراعاة هذه الأمور والحرص على أن تكون فضفاضة ولا تكون ضاغطة بشكل كبير.

✓ **الأعراض الحسية السمعية:** يجب أن تكون غرفة النوم هادئة ولا يوجد ضوضاء داخل أو خارج الغرفة. بعض الأطفال يسترخي لوجود بعض الأصوات الهادئة الرتيبة في غرفة النوم، كالضوضاء البيضاء مثل أصوات المكيف أو المراوح الخفيفة فيمكن استخدام هذه الأصوات عند النوم إذا كان هذا يساعد طفلك على الاسترخاء ولا يسبب له تحفيز إضافي. وعلى النقيض؛ فإن بعض الأطفال يكون لديهم حساسية شديدة لأي صوت

مثل صوت صنبور الماء اذا لم يغلق باحكام أو صوت التليفزيون في الغرفة المجاورة.

✓ **الأعراض الحسية البصرية:** الاكتفاء بالظلام

التام في غرفة النوم أو بإضاءة خافتة جدا عند اللزوم. إذا كان طفلك يسترخي عند مشاهدته أضواء خافته ملونه والمتغيره تلقائيا، بالإمكان اضافة مصباح مضيء بهذه الخاصية لتهدئة الطفل؛ شريطة ألا تسبب تحفيزاً إضافياً له. مع مراعاة أن بعض الأطفال قد لا ينام عند وجود أضواء خافته في غرفته أو قد يتتبع تغيرات الضوء من تحت فتحة الباب، فيفضل إغلاق جميع الأضواء بهذه الحالة واسدال الستائر بشكل تام على جميع النوافذ وسد الفتحات تحت الأبواب.

✓ **يسمح بجلب الألعاب أو الأدوات التي يحبها**
الطفل معه إلى الفراش لمساعدته على النوم،

فمثلا بعض الأطفال لا ينام إلا بوجود الحروف أو
الأرقام البلاستيكية معه أو مفاتيح السيارة أو
ألعاب التركيبات الحمراء وغيرها.

ثالثا: ادراج بعض السلوكيات الايجابية في النهار

الحد من استخدام الأجهزة الإلكترونية طوال 
اليوم، ومنعها يشمل تام قبل وقت النوم بساعة
إلى ٣ ساعات. ويفضل استخدام خاصية الوضع
الليلي على جميع الأجهزة الإلكترونية الخاصة
بالطفل وذلك لتقليل من الأشعة الزرقاء والتي
تحبط إفراز مادة الميلاتونين.

الابتعاد عن شرب المنبهات مثل الشاي أو القهوة 
أو المشروبات الغازية في جميع الاوقات وخاصة في
المساء.

الانتظام في ممارسة رياضة بدنية ثابتة في وقت  

النهار وذلك لتحسن جودة النوم. ويجب الحرص
أن لا ينخرط الطفل بأي رياضة من الدرجة
المتوسطة إلى العنيفة قبل وقت النوم.

إذا كان الطفل صغير ولا يزال يحتاج لل قيلولة  
النهار فيجب الحرص على أن تكون في نفس
الوقت وينام الطفل في سريره وألا يتأخر موعد
ايقاظه من القيلولة عن الساعة الرابعة مساءً.
أما إذا كان الطفل أكبر سناً فال قيلولة في النهار
ربما تؤثر على نومه في الليل إلا إذا كان مريضاً فلا
بأس بالسماح له بعمل قيلولة في النهار.

يجب الالتزام بإعطاء الطفل وجباته الغذائية كل  
يوم وبنفس الموعد حتى أثناء الاجازات والعطلات،
والابتعاد عن الوجبات الثقيلة قبل النوم. ولكن
وجبات خفيفة مثل الفاكهة أو البسكويت أو
الأجبان قد تكون مناسبة للطفل أثناء الليل.



الحرص على تعرض الطفل للضوء عندما يستيقظ
في النهار بفتح الستائر والسماح للضوء الطبيعي
النفوذ للبيت، وبالجهة المقابلة أن تكون غرفة
نوم الطفل مظلمة في الليل.

رابعاً: تعليم الطفل الخلود إلى النوم بمفرده



عادة ما يستيقظ الأطفال أثناء نومهم لثواني
بسيطة كي يطمئنوا من مكان نومهم وبعدها
يرجعون للنوم بسرعة، فعند تعود طفل التوحد
عدم النوم لوحده فإنه حالما يستيقظ من النوم
فسوف لن يستطيع الرجوع للنوم لوحده
والعكس بالعكس، فإذا تعود الطفل على الخلود
لنومه وحده فسوف يستطيع العودة لنومه
لوحده إذا استيقظ في الليل.



يمكننا تدريب الطفل على ذلك تدريجيا وربما يحتاج عدة أسابيع حتى يتعود على النوم لوحده. على مقدم الرعاية للطفل أن ينسحب تدريجيا من مشاركة الطفل النوم معه في الغرفة ففي اليوم الأول يمكن لمقدم الرعاية أن ينام بجانبه قليلا والليلة التي تليها يبتعد قليلا والليلة التي تليها يجلس على السرير ثم يجلس على كرسي ثم يكون الكرسي بعيد من السرير ثم خارج الغرفة وهكذا إلى أن يتعود الطفل النوم لوحده. إذا أحس الطفل باضطراب عند خروج مقدم الرعاية له من الغرفة فيمكن العودة لفترة قصيرة جداً مع التقليل من التواصل البصري والجسدي وأن تخبره بحزم وهدوء أنه حان وقت النوم- تصبح على خير.



قد تحتاجين إلى إضافة خطوة "تجاهل طفلك
"عندما يستمر في عملية نداءك أو البكاء عند
مغادرتك غرفة نومه. ويكتفى بالتطمئن عليه
بأوقات مقننه ومحدده مسبقا (عادة لبضعة
دقائق) وتجاهل أي محاولات أخرى من الطفل.
قومي بزيادة الوقت بين هذه الزيارات التفقدية
وبشكل تدريجيا في الليالي المقبلة. من المهم
جداً أن يلتزم جميع مقدمي الرعاية بهذه الخطوة
ومن المهم معرفة أن نوبات البكاء قد تزداد
سواء في الأيام القادمة ولكنها ستتحسن مع
مرور الوقت.



يمكن الاستعانة ببطاقة طلب عند الاستيقاظ
من النوم للأطفال الأكبر سنا، حيث تعطيه
بطاقة فإذا استيقظ في الليل ويريد شيئاً منك
يعطيك إياها مقابل أشياء محدده مسبقا، مثل

شرب الماء، أو حضن، أو قبلة، أو زيارة لغرفته من قبل أحد الوالدين. هذه البطاقة إذا لم يستيقظ الطفل ويستخدمها فيمكن عمل نجمة أو ملصق له في لوحة تشجيع خاصة به وإذا جمع عدد معين من النجمات خلال أسبوع يقدم له مكافأة جيدة.

خامساً: التشجيع والتحفيز للطفل عند اتباع التعليمات والنوم الجيد

يستجيب العديد من الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد لنظام المكافآت والمحفزات. لذلك يفضل مكافأة الطفل عن كل يوم ينام فيه بشكل جيد وإذا قام باتباع التعليمات الخاصة بالنوم بشكل فوري ومباشر في الصباح فيشجع ويثنى عليه ويمكن عمل لوحة أو جداول تحفيزية بصرية توضع بها لواصق لكل مهمة ينجح في اتباعها.





ماذا لو لم تكن هذه النصائح مجدية مع طفلي رغم اجتهادي في اتباعها؟

من الضروري أن تتحلي بالصبر والعزم وأن تتابعي ويشكل مستمر هذه التغيرات الجديدة لمدة أسبوعين متتاليين على الأقل لتشاهدي أي فروقات في نوم طفلك.

وفي حالة عدم ملاحظة أي تحسن في نوم طفلك مع استمرارك وانتظامك على النصائح أعلاه، فينصح بمراجعة طبيبك المختص حتى يقوم بتقييم شامل لحالة طفلك، وقد يقوم بصرف أدوية تساعد على النوم مثل هرمون الميلاتونين وغيرها من الأدوية.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم النمو وسولكيات الاطفال

HEM1.22.0001382

