



# ÇOCUKLARDA UYKU SORUNLARI

Uyku, özellikle çocukların fiziksel ,zihinsel gelişimi ve psikolojik olarak daha iyi hissedilmesi açısından en önemli temel gereksinimdir.

Çocuklarda uyku sorunu kapsamında; uykuya dalma güçlüğü, uyurgezerlik, uyku terörü,ebeveynlerle uyumak isteme , diş gıcırdatma ,korkulu rüya görme ve uykuda alt ıslatma bozukluğu yaygınlık göstermektedir.

Uyku bozukluğu görülen çocukta aile içi ilişkiler ve iletişim, annenin ruhsal sağlığı, mizacı, anne babanın ve/veya bakıcının duygusal özellikleri önemli faktörlerdir.

## EBEVEYNLERLE UYUMAK İSTEME:

Çocuk farklı nedenlerden dolayı anne-baba ile yatmak isteyebilir, hatta bazen çocukla birlikte yatmak isteyen, anne-babanın kendisi olabilir. Anne-babalar bazen çocuklarına daha yakın olabilmek için, bazen gün içinde yeterli zaman ayıramadıklarını düşündükleri için çocuklarıyla birlikte yatmak isteyebilirler. Ya da evlilik ilişkisi iyi gitmeyen bir karı-koca, sorunlarını örtbas etmek amacıyla çocuğu geceleri kendi yanlarında uyumak üzere, farkında olmadan teşvik edebilirler.

Burada önemli olan uyku sırasındaki birliktelik, görünüşte ebeveyne ve çocuğa rahatlık, huzur verse de aslında çocuğun duygusal gelişimi ve güven duygusunun oluşumunda olumsuz etkiler yaratabileceğidir.

- Çocuklar korkuları nedeniyle kendini güvende hissetmek için birlikte yatmak isteyebilir.
- Anne-babadan ilgi ve paylaşım ihtiyacı varsa yakın olmak isteyebilir.
- Ebeveyne bağıllığı varsa anne-babadan ayrılma kaygısı yaşıyorsa birlikte yatmak isteyebilir.
- Cinsel kimlik gelişimiyle ilgili ebeveyn birlikteliğini kıskanma nedeniyle bunu isteyebilir.
- Kardeş doğumuyla birlikte çocuk, kardeş kıskançlığı yaşayabilir. Anne-babaya yakın olmak, onları kardeşiyle paylaşmak istemediği için birlikte yatmak isteyebilir.
- Fiziksel rahatsızlıklar döneminde anne-babaya daha çok ihtiyaç duyabilir.
- Anne ya da baba çocuğuna bağlı (aşırı korumacı) olabilir.

## ÇOCUĞUN KENDİ YATAĞINDA YATMA ALIŞKANLIĞINI KAZANMASI İÇİN:

1. Her şeyden önce çocuğunuzun kendi yatağında yatması konusunda kararlı ve tutarlı davranmaya özen gösterin.
2. Yanınızda yatmasına izin vermenizin sevginizin bir işareti olmadığını unutmayın.
3. Çocuğunuzun yanınızda yatmasının onun psikolojik gelişimi açısından olumsuz olduğunu, onu bağımlı bir birey haline getireceğini unutmayın.
4. "Korkuyorum" diyen çocuğunuzun korkularını dinleyin, bunları kabul edin, anlayış gösterin, onu sakinleştirin ancak korkularından etkilenip yanınıza gelmesine izin vermeyin. Yatmadan önce şiddet içeren programlar seyretmesini engelleyin.
5. Yanında yatarak, ten temasıyla uyumak çocuğun anneden bağımsız bir birey olmasını güçleştirir. Bunun yerine yatağın kenarında oturarak ya da sevdiği bir oyuncuğı verebilirsiniz.
6. Gece uykusundan kalkıp yanınıza gelirse onu tekrar yatağına götürün. Bazen bu durum gecede birkaç defa tekrarlanabilir. Her seferinde yılmadan aynı şekilde davranın.
7. Bir davranış takip çizelgesi kullanarak puan ve ödül sistemi ile doğru alışkanlığı kazanmasına yardım edin.

## UYURGEZERLİK :

Gecenin ilk üçte birlik kısmında ortaya çıkar. Çocuk yatağından kalkarak yürüme, giyinme, konuşma gibi motor hareketler yapar. 15-20 dakika sonra yatağına dönerek uyumaya devam eder. Sabah hiçbir şey hatırlamaz. Genellikle 4-8 yaş arasında başlar, 12 yaş civarında pik yapar ve genellikle 15 yaşından sonra kaybolur. Erkeklerde daha yaygın görülür. Ailenin bilgilendirilmesi ve çocuğun yaralanma olasılığına karşı önlemler alınması uygun olur. Ailesel yatkınlık söz konusudur. Uzmanlara göre ateşli hastalıklar ya da psikolojik travma gibi etkenler rahatsızlığın şiddetini artırabiliyor ya da ortaya çıkmasını tetikleyebiliyor. Rutin uyku düzenindeki değişiklikler, aşırı uykusuzluk, aile içi çatışmalar ,baskılar nedeni olabilir.

## UYKUDA KORKU (UYKU TERÖRÜ):

Erkek çocuklarda daha sık görülen uykuda korku (uyku terörü) genellikle 7 yaşından önce başlar ve ortalama 4-5 yıl sürer. Çocuk çığlık atarak yatağında oturur, gözleri faltaşı gibi açılmıştır. Uyanık gibi görünse de uyanık değildir. Anne babayı tanımaz, iletişim kurmaz. Ebeveynler çocuğu çıldırmış gibi algılayarak paniğe kapılabilirler. Bu sırada çocuğu uyandırmaya veya konuşturmaya çalışmak doğru değildir. 10-15 dakikaya uzayan vakalar olsa da çoğu 1-2 dakikada sonlanır. Uyandıığında bir şey hatırlamaz. Kaygılı ve korkulu çocuklarda artabilir, ailesel yatkınlık söz konusudur. Tedavi için ailenin ve çocuğun kaygısının yatıştırılması önemlidir. Çocuğu uyandırmaya ve avutmaya çalışmak işe yaramaz, durumun çocuğun sağlığı açısından riskleri olabilir. Çocuğun olabildiği kadar rutin ve düzenli bir yaşamı olmalıdır. İleri vakalarda uykuyu düzenleyen ilaçlar kullanılabilir.

## UYKUDA ALT ISLATMA BOZUKLUĞU :

Yatak ıslatma çocuklar arasında çok yaygın olarak görülen bir problemdir. Erkeklerde (%22), kızlara (%15) oranla daha fazla görülmektedir. Genetik yatkınlık ,Dikkat eksikliği/ hiperaktivite bozukluğu risk faktörüdür. 5 yaşını bitirdikten sonra en az 6 aylık bir kuru dönemi olup alt ıslatmaya başlayan çocuklarda psikolojik faktörlerin etkisi düşünülebilir.

Gece altını ıslatmanın altında yatan 3 temel faktör vardır. Bunlardan birincisi uyanma bozukluğudur. Bu çocuklarda mesane doluluğunu algılayamama veya algılandığı halde uyanamama problemi vardır. Bu durumda çocuğun mesane boşaltımının gündüz vaktinde olduğu gibi ertelenebilmesinde problem olduğu ve bunun çocuğun gelişimiyle paralel olarak zamanla ortadan kalkabildiği varsayılmaktadır. İkinci olarak gece idrar kaçıran çocuklarda uykudaki fonksiyonel mesane kapasitesinde bir azalma veya mesanenin gece aşırı aktivitesi olabilir. Üçüncü olarak bu çocukların bir kısmında gece üretilen idrar miktarı olması gerekenden fazladır. Bunun sebebi gece yatmadan alınan sıvı miktarının fazla olmasına bağlıdır. Altta yatan durumun değerlendirilmesi için öncelikle doktor muayenesi yapılmalıdır.

1. Gece alarminin düzenli kullanılması

2. Yaşına uygun günlük su tüketimini takip edilmesi ve su tüketimi konusunda teşvik edilmeli

3. Mesaneyi rahatsız edecek sıvı ve yiyeceklerden kaçınılması

4. İşeme saatlerinin oluşturulup, takip edilmesi

5. Yatak odası ve tuvalet arasının gece boyunca aydınlatılması

6. Kabızlığın engellenmesi

7. Uyumadan önce tuvalete gidilmesinin teşvik edilmesi diğer düzenleyici faktörler olabilir.

**UYKUYA DALMAKTA YA DA UYKUYU SÜRDÜRMEDE ZORLUK:**

Okul öncesi çocuklarda uykuya dalmada güçlük ve gece uyanmaları sık rastlanan bir durumdur. Öğrenilen davranışlardan olan uykuya dalma biraz sabır ve eğitim gerektirecektir. Sallama, dokunma, masal, ninni ya da oyuncak gibi bir nesneye sarılma gibi yardımlara ihtiyaç duyulabilir.

Okul çağındaki çocuklarda ise anksiyete, stres, korku ile ilişkili olma olasılığı yüksektir. Gelişimsel bir korku, kabus ya da travmatik bir olaya tepki söz konusu olabilir. Anksiyete bozukluğu ve depresyonda da çocuklarda uykuya dalmada güçlük görülebilir.

# AİLELERE ÖNERİLER

Çocuklar için uyku saati ile ilgili rutinler oluşturmalı, bu rutinler sevecenlikle uygulanmalıdır. Yatağa gitme zamanları anne-baba ile çocuk arasında çatışma ortamının yaratıldığı zamanlar olmamalıdır. Bir çocuk yatmak ve uyumak istemediği zaman bunun çeşitli nedenleri olabilir. Çocuğun uyku saatlerindeki değişiklikler, anne-babanın çocuğun uyku gereksinimini yanlış yorumlaması, çocuğun gereksiniminden fazla uyumasının istenmesi, aile içindeki sorunlar ya da çocuğun korkuları ve anksiyetesi nedenlerden bazıları olabilir. Bütün bu durumlar gözden geçirilmeli ve önlemler alınmalıdır. Çocukların yatağa gitme ve yatma zamanları düzenlenmeli, okul günlerinde ve tatil günlerinde yatma ve kalkma saatleri aynı olmalıdır. Küçük çocukları yatırdıktan sonra çocukla bir süre beraber olup onu sakinleştirmek (okşamak, kitap okumak, masal anlatmak gibi) ya da sevdiği bir oyuncakla uyumasına izin vermek yararlı olabilir. Yatağa gitme zamanı yaklaştığında sessiz bir ortam yaratılmalı, yatmadan önce yüksek enerji gerektiren oyunlar, aktivitelerden kaçınılmalıdır.

Yatmadan önce heyecanlı filmler izlemek, egzersiz yapmak, uykuya dalma süresinin uzamasına, uyku süresinin azalmasına yol açmaktadır. Çocuk açken yatırılmamalı ayrıca yatmadan önceki iki-üç saat içerisinde ağır yemekler, büyük porsiyonlardan kaçınılmalıdır. Çocuk gün içerisinde ve özellikle uykudan önce kafein içeren çay, kahve, çikolata gibi içeceklerden uzak durmalıdır. Çocuğun her gün ev dışında düzenli sportif faaliyetler yapması uyku düzeni açısından yararlıdır ancak yatmadan önceki iki-üç saat içinde ağır egzersizlerden kaçınılmalıdır Sağlıklı bir uyku için çevre de önemli bir etmendir. Bu nedenle çocuğun yatak odasının uygun ısıda, rahat, sessiz, karanlık olması gereklidir. Yatak odalarında hafif ışığı olan gece lambaları tercih edilebilir.

Yatak odalarında televizyon bulundurulmamalıdır. Çocuklar televizyon karşısında uyumaya kolaylıkla alışabilirler. Çocuğun yatak odasında televizyon ya da bilgisayar bulunması durumunda çocuğun uyku zamanını kontrol etmek güçleşir. Bunun yanında çocuğa yatak odası cezası vermek gibi farklı amaçlarla kullanılmamalıdır.