



Με Άπειρους Τρόπους

ΟΔΗΓΟΙ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ · ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΑΥΤΙΣΜΟΥ

Ύπνος

Οδηγός για γονείς παιδιών στο φάσμα του αυτισμού

Επιμέλεια: Στέλλα Κουλιάρη

ΤΕΥΧΟΣ
01

Γιατί είναι σημαντικός ο ύπνος;

Ο ύπνος βοηθά το παιδί να ξεκουράζεται, να είναι λειτουργικό, να ρυθμίζει τα συναισθήματά του και να συγκεντρώνεται καλύτερα. Για πολλά αυτιστικά παιδιά, ο ύπνος είναι πιο δύσκολος, κάτι που μπορεί να επηρεάσει ολόκληρη την οικογένεια. Υπάρχουν, όμως, τρόποι να βοηθήσετε το παιδί σας.

Προτεινόμενες ώρες ύπνου βάσει ηλικίας (Paruthi et al., 2016; Watson et al., 2015)

Ώρες ύπνου ανά 24ωρο

Βρέφια 4–12 μηνών

Νήπια 1–2 ετών

Προσχολική ηλικία 3–5 ετών

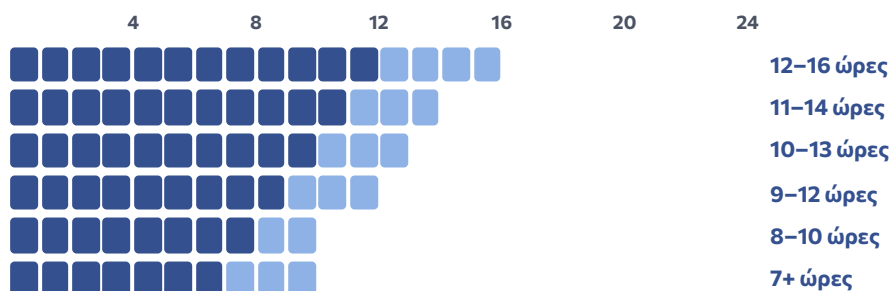
Σχολική ηλικία 6–12 ετών

Έφηβοι 13–18 ετών

Ενήλικες 18+ ετών

κατώτερο προτεινόμενο όριο

προτεινόμενο εύρος ωρών (ανά 24ωρο)



Οι ώρες που αναφέρονται είναι ενδεικτικές και αφορούν κατά μέσο όρο τον τυπικό πληθυσμό. Ένα αυτιστικό παιδί μπορεί να αποκλίνει περισσότερο ή λιγότερο από αυτές. Επίσης, για τις ηλικίες μέχρι 5 ετών οι ώρες που αναφέρονται περιλαμβάνουν και τους «υπνάκους».

Γιατί μπορεί το παιδί μου να δυσκολεύεται;

- ✓ Άγχος ή δυσκολία χαλάρωσης
- ✓ Διαφορετική αισθητηριακή επεξεργασία (π.χ. υπερευαισθησία σε ήχους, μυρωδιές, υφές ή φως)
- ✓ Διαφορετική έκκριση μελατονίνης ή βιολογικό ρολόι
- ✓ Στομαχική δυσφορία, τροφικές δυσανεξίες
- ✓ Δυσκολία να καταλάβει γιατί πρέπει να κοιμηθεί ή να ακολουθήσει τη ρουτίνα του ύπνου
- ✓ Ιατρικά αίτια (π.χ. επιληψία)

Τι μπορείτε να κάνετε;

Κάθε παιδί είναι διαφορετικό. Προσαρμόστε τις παρακάτω ιδέες στις ανάγκες του δικού σας παιδιού.

1 Εξηγήστε τι είναι ο ύπνος

- Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα, εικόνες ή κοινωνική ιστορία (social story™).
- Βοηθούν οπτικά βοηθήματα, όπως διαγράμματα ροής και παιδικά βιβλία για τον ύπνο.
- Καθησυχάστε το παιδί ότι είναι ασφαλές, όταν κοιμάται μόνο του.

2 Δημιουργήστε σταθερή ρουτίνα και διατηρήστε τη

Σύντομη, προβλέψιμη και σταθερή κάθε βράδυ, με ήρεμες - χαλαρωτικές δραστηριότητες.

- **Διάρκεια:** ξεκινήστε 15-30 λεπτά πριν την ώρα ύπνου. Στα μικρότερα παιδιά, η ρουτίνα μπορεί να χρειάζεται λιγότερο χρόνο (π.χ. περίπου 15 λεπτά στο ένα έτος).
- **Αποφύγετε ερεθίσματα που διεγείρουν:** οθόνες, βίντεο και παιχνίδια, δυνατή μουσική, έντονο φως και παιχνίδια με πολλή κίνηση (π.χ. τρέξιμο, πηδήματα, πάλη).
- **Σταθερή ώρα ύπνου και ξυπνήματος,** όλες τις μέρες. Διαλέξτε μια λειτουργική ώρα ύπνου, δηλαδή μια ώρα που ταιριάζει στην ηλικία του, αλλά και στο δικό σας πρόγραμμα. Αν το πρόγραμμα αλλάξει, παρατηρήστε πώς επηρεάζεται ο ύπνος και επιστρέψτε στο προηγούμενο, μόλις μπορείτε.
- **Καθώς μεγαλώνει,** η ώρα ύπνου μετατίθεται αργότερα, αλλά πρέπει να επαρκεί για τον ύπνο που χρειάζεται. Ακόμη κι αν κοιμήθηκε αργά, ιδιαίτερα τα Σαββατοκύριακα, ξυπνήστε το το πολύ μία ώρα, μετά τη συνηθισμένη ώρα.
- **Υπνάκοι:** στα μικρά παιδιά, καλό είναι να γίνονται σταθερές ώρες, κατά προτίμηση στο δωμάτιό τους, και με ξύπνημα μέχρι τις 4 το απόγευμα. Αν έχουν ξεπεράσει την ανάγκη για υπνάκο, αποφύγετέ τον - εκτός αν είναι άρρωστα - γιατί δυσκολεύει τον νυχτερινό ύπνο.
- **Ίδια ρουτίνα από όλους** όσους φροντίζουν το παιδί.
- **Οπτικό πρόγραμμα:** βοηθά το παιδί να ακολουθεί τη ρουτίνα, ακόμη και εκτός σπιτιού.

Παράδειγμα οπτικού προγράμματος

Φτιάξτε ένα οπτικό πρόγραμμα με εικόνες, σύμβολα ή αντικείμενα που δείχνουν τι θα γίνει και με ποια σειρά. Αν το παιδί έχει ήδη κάθετη γραμμή οπτικού προγράμματος στο σπίτι, εντάξτε σε αυτήν τα βήματα του ύπνου. Διαφορετικά, φτιάξτε μια απλή γραμμή, όπως την παρακάτω. Διαβάζεται από αριστερά προς τα δεξιά και, όταν το παιδί «τελειώνει» ένα βήμα, το τσεκάρει ή το βάζει σε κουτί «Τελείωσε». Το παράδειγμα είναι ενδεικτικό: προσαρμόστε βήματα και εικόνες (αντικείμενο, φωτογραφία, σχέδιο ή λέξη) στις ανάγκες του παιδιού σας.



3 Κάντε το υπνοδωμάτιο πιο άνετο, ήσυχο & ασφαλές

Το παιδί χρειάζεται να έχει δικό του κρεβάτι και να μάθει να κοιμάται σε αυτό.

- **Άνετο:** ούτε πολύ ζεστό ούτε πολύ κρύο, με άνετα υφάσματα χωρίς ετικέτες.
- **Σκοτεινό:** χοντρές κουρτίνες ή στόρια συσκότισης. Αν είναι υπερβολικά σκοτεινό, μπορείτε να τοποθετήσετε ένα φωτάκι νυκτός.
- **Ήσυχο:** περιορίστε τους ήχους που αποσπούν την προσοχή, ακόμη και τους θορύβους από τα διπλανά δωμάτια (αδέλφια, οθόνες, παιχνίδια), γιατί λόγω της διαφορετικής αισθητηριακής επεξεργασίας (π.χ. εξαιτίας υπερευαισθησίας σε ακουστικά ερεθίσματα) μπορεί το παιδί να δυσκολεύεται περισσότερο. Σε κάποια παιδιά, βοηθά ένας χαμηλός, σταθερός ήχος (π.χ. ανεμιστήρας), ενώ σε άλλα μπορεί να βοηθήσουν οι ωτοασπίδες.

4 Παρατηρήστε το παιδί σας

Το παιδί μπορεί να ακούει τη νύχτα ήχους που δεν ενοχλούν τους άλλους (π.χ. τρεχούμενο νερό ή θορύβους μέσα και έξω από το σπίτι) ή να ενοχλείται από έντονες μυρωδιές ή υφάσματα. Δοκιμάστε να παρατηρήσετε:

- τι το ενοχλεί (π.χ. στενές ή φαρδιές πιτζάμες, ελαφριά ή βαριά σκεπάσματα)
- τι το ηρεμεί
- πώς φέρεται πριν αποκοιμηθεί
- τι ζητά, όταν ξυπνά τη νύχτα

5 Διατροφή & σωματική άσκηση

- **Διατροφή:** λιγότερα ζαχαρώδη, ξινά και αναψυκτικά, ειδικά κοντά στον ύπνο. Για στομαχική δυσφορία, τροφική ευαισθησία ή μεγάλες αλλαγές στη διατροφή, ζητήστε συμβουλή γιατρού ή διατροφολόγου.
- **Καφεΐνη:** διεγείρει για 3–5 ώρες και σε ορισμένες περιπτώσεις έως και 12. Αποφύγετε σοκολάτα και αναψυκτικά το απόγευμα και το βράδυ.
- **Σωματική δραστηριότητα:** βοηθά το παιδί να αποκοιμείται πιο εύκολα και να κοιμάται βαθύτερα. Αν δεν γυμνάζεται αρκετά στο σχολείο, προγραμματίστε δραστηριότητα εκτός σχολείου, κατά προτίμηση πρωί ή μεσημέρι (π.χ. αν αρέσει στο παιδί το νερό, μπορείτε να ξεκινήσετε κολυμβητήριο). Η έντονη δραστηριότητα είναι καλό να τελειώνει 2–3 ώρες, πριν τον ύπνο.

8 Φροντίστε και τον δικό σας ύπνο

Το «κοιμήσου, όταν κοιμάται το παιδί» δεν είναι πάντα εφικτό.

- Κάντε το δωμάτιο του παιδιού ασφαλές, για να ξεκουράζεστε χωρίς ανησυχία.
- Αναζητήστε υπηρεσίες υποστήριξης για οικογένειες παιδιών με αναπηρία.
- Αν η έλλειψη ύπνου διαρκεί, ζητήστε βοήθεια: γιατρό, θεραπευτές ή σχολείο.

6 Φαρμακευτική αγωγή

- Η μελατονίνη είναι ορμόνη που παράγει φυσιολογικά το σώμα όταν σκοτεινιάζει.
- Η χορήγηση μελατονίνης ή άλλου σκευάσματος πρέπει να έχει συζητηθεί πάντα με τον παιδίατρο ή τον θεράποντα γιατρό. Μη δίνετε κάτι με δική σας πρωτοβουλία.

7 Κρατήστε ημερολόγιο ύπνου

- Δείχνει μοτίβα και παράγοντες που επηρεάζουν τον ύπνο και αν μια στρατηγική δουλεύει.
- Μπορείτε να το δείξετε σε γιατρούς, εκπαιδευτικούς και θεραπευτές (δείτε το φύλλο στο τέλος).

Χρήσιμες συμβουλές με μια ματιά

- ✓ Μικρές και σταθερές αλλαγές - μία τη φορά.
- ✓ Παρατηρήστε τι ηρεμεί και τι ενοχλεί το παιδί σας.
- ✓ Χαλάρωση πριν τον ύπνο: μπάνιο, μασάζ ή ήπια άσκηση.
- ✓ Υπομονή: η πρόοδος συχνά έρχεται σταδιακά.

Να θυμάστε

- ✓ Δεν υπάρχει μία λύση για όλα τα παιδιά.
- ✓ Παρατηρήστε τι δυσκολεύει το δικό σας και προσαρμόστε τις ιδέες.
- ✓ Μικρά βήματα, με συνέπεια, κάνουν το βράδυ πιο ήρεμο για όλη την οικογένεια.

Πηγές

National Autistic Society. (2020). *Sleep – a guide for parents of autistic children* [Οδηγός]. autism.org.uk (τελευταία ανασκόπηση 14/8/2020).

Paruthi, S., et al. (2016). Recommended amount of sleep for pediatric populations: A consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(6), 785–786.

Watson, N. F., et al. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(6), 591–592.

Ο οδηγός αποτελεί προσαρμογή και όχι επίσημη μετάφραση, και δεν υποκαθιστά ιατρική ή ψυχολογική συμβουλή.



ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΣΕΙΡΑ

Με Άπειρους Τρόπους

Κάθε παιδί στο φάσμα έχει τον δικό του τρόπο. Τον ανακαλύπτουμε μαζί.

Τεύχος 01
Ύπνος

Τεύχος 02
Κοινωνικές
Δεξιότητες

Τεύχος 03
Σύντομα...

Το Κέντρο Ημέρας χρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα «Αττική 2021-2027» με την Πράξη «Λειτουργία δύο (2) νέων Μονάδων Ψυχικής Υγείας της Ελληνικής Εταιρείας Ιατρικής Ψυχολογίας» με Κωδικό ΟΠΣ 6034738.

Επικοινωνία: Γοργίου 6, Αθήνα, ΤΚ 11636 · Τηλ.: 210 9244366 · mets@medicalpsychology.eu

Ημερολόγιο ύπνου 7 ημερών

Συμπληρώστε το κάθε πρωί για 7 ημέρες και δείξτε το στον παιδίατρο, στον παιδοψυχίατρο ή στον θεραπευτή.

Όνομα παιδιού: _____

Ημερομηνία έναρξης: _____

Ημέρα / Ημερομηνία	Ώρα στο κρεβάτι	Ώρα αποκοίμισης	Νυχτερινά ξυπνήματα (πόσα, τι ώρα)	Ώρα πρωινού ξυπνήματος	Ύπνος μέσα στην ημέρα (διάρκεια)	Διατροφή το βράδυ (τελευταίο γεύμα)	Παρατηρήσεις (π.χ. τι επηρέασε τον ύπνο)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							