



## بلای شبانه روان کودکان

طبق جدید ترین آمار ها، تقریباً نیمی از کودکان بین ۳ تا ۶ سال به‌طور مکرر کابوس می‌بینند؛ والدین چه کنند؟

زهرافولادی | روان‌شناس

محوری

خواب یکی از مهم‌ترین عوامل در رشد جسمی و ذهنی کودکان است و به آن‌ها کمک می‌کند انرژی خود را بازیابی کرده و یادگیری بهتری داشته باشند. اما گاهی اوقات، مشکلاتی مانند کابوس‌های شبانه باعث می‌شود که خواب کودک مختل شود. به گزارش «دیلی میل» و بر اساس نتایج جدیدترین پژوهش‌های انجام شده، کابوس‌ها ممکن است در هر سنی رخ دهند اما مطالعات نشان می‌دهد که این اختلال در کودکان بسیار شایع است. تقریباً نیمی از کودکان بین ۳ تا ۶ سال به‌طور مکرر کابوس می‌بینند. این مسئله برای ۲۰ درصد از کودکان ۶ تا ۱۲ ساله هم صادق است. در ادامه چند توصیه به والدین در همین باره خواهیم داشت.

#### دلایل کابوس دیدن کودکان

دلایل زیادی می‌تواند باعث ایجاد کابوس در کودکان شود. برای مثال، استرس‌های روزمره، تغییرات بزرگ در زندگی مانند رفتن به مدرسه یا جابه‌جایی خانه، دیدن فیلم‌هایاشنیدن داستان‌های ترسناک قبل از خواب، یا حتی داشتن یک روز پرتنش می‌تواند بر ذهن کودک تأثیر بگذارد و باعث کابوس شود. همچنین، برخی از مطالعات نشان داده‌اند که تغذیه نامناسب، خستگی زیاد یا حتی بیماری می‌تواند احتمال وقوع کابوس را افزایش دهد.

#### اسبب‌های کابوس دیدن مکرر

کودکانی که کابوس‌های مکرر دارند، ممکن است دچار بی‌خوابی شوند، از خوابیدن بترسند یا حتی در طول روز احساس خستگی و بی‌حوصلگی کنند. این مشکل نه تنها بر روحیه و انرژی آن‌ها تأثیر می‌گذارد، بلکه ممکن است موجب وابستگی بیشتر به والدین هنگام خواب شود. برخی از کودکان پس از تجربه کابوس، از خوابیدن در اتاق خود اجتناب می‌کنند و این مسئله می‌تواند بر استقلال آن‌ها هم تأثیر منفی بگذارد.

والدین معمولاً در مواجهه با این موضوع نگران می‌شوند و به دنبال راه‌حل‌هایی برای کمک به فرزند خود هستند.

#### راهکارهای مقابله با کابوس‌های شبانه در کودکان

#### تنظیم برنامه خواب منظم

تنظیم یک برنامه خواب منظم برای کودکان اهمیت زیادی دارد. کودکانی که ساعت خواب و بیداری منظم دارند، راحت‌تر به خواب می‌روند و خواب با کیفیت‌تری خواهند داشت. خواب کافی نه تنها برای رشد جسمی ضروری است، بلکه به حفظ سلامت روانی هم کمک می‌کند. اگر کودک هر شب در ساعت معینی بخوابد، بدن او خود را برای خواب آماده می‌کند و از خواب رفتن به موقع و عمیق‌تر اطمینان حاصل می‌شود. در صورتی که کودک خواب کافی نداشته باشد، ممکن است دچار خستگی بیش از حد شود که خود می‌تواند باعث بروز کابوس‌ها شود. علاوه بر این، خواب منظم می‌تواند به کودک احساس امنیت و آرامش بدهد و او را از هر گونه اضطراب یا استرسی که ممکن است به خواب شبانه او آسیب برساند، دور نگه دارد. برای

کمک به ایجاد یک برنامه خواب منظم، بهتر است که والدین به کودک کمک کنند تا یک روتین قبل از خواب داشته باشد، مانند مسواک زدن، کتاب خواندن یا بازی‌های آرامش‌بخش. این روتین‌ها به کودک کمک می‌کنند تا ذهنش را از هر گونه نگرانی یا استرس روزانه پاک کند و آماده خواب شود.

#### ایجاد محیطی امن و آرام برای خواب

محیط خواب کودک نقش بسیار مهمی در کیفیت خواب و کاهش کابوس‌های شبانه دارد. اتاق خواب باید محیطی آرام و راحت باشد تا کودک احساس امنیت و راحتی داشته باشد. برای مقابله با کابوس‌های شبانه در کودکان، یکی از مهم‌ترین راهکارها ایجاد یک محیط امن و آرام است. این محیط نه تنها باید از نظر فیزیکی امن باشد (مانند دمای مناسب اتاق، نور کم و عدم وجود اشیای خطرناک)، بلکه باید از نظر روانی هم فضایی حمایت‌گرو آرامش‌بخش برای کودک فراهم کند. یکی از عوامل کلیدی در ایجاد این محیط امن، اجتناب از تنش‌ها و مشاجرات خانوادگی در حضور کودک است. اختلافات و مشکلات والدین باید در محیط‌های خصوصی و دور از چشم کودک حل و فصل شود، زیرا مشاهده تنش‌های خانوادگی می‌تواند اضطراب و ترس در کودک ایجاد کرده و موجب بروز کابوس‌ها شود.

#### استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی

تکنیک‌های آرام‌سازی می‌تواند به کودکان کمک کند تا از اضطراب و استرس‌های مربوط به کابوس‌ها دوری کنند. یکی از مؤثرترین روش‌ها، نفس کشیدن عمیق است که به کودک کمک می‌کند تا بدن و ذهنش آرامش پیدا کند. والدین می‌توانند کودک را تشویق کنند تا پس از بیدار شدن از کابوس، چند نفس عمیق بکشد و با تمرکز بر تنفسش احساس آرامش کند. همچنین، تصور مکان‌های آرامش‌بخش مانند ساحل، جنگل یا باغ می‌تواند ذهن کودک را از کابوس‌ها دور کند. این روش‌ها به کودک کمک می‌کنند تا قدرت کنترل بیشتری روی افکار و احساساتش داشته باشد. در کنار این روش‌ها، می‌توان از یادآوری خاطرات خوشایند یا صحبت کردن در باره رویدادهای مثبت و خوشحال‌کننده روز، به آرام کردن کودک کمک کرد. این تکنیک‌ها به کودک کمک می‌کند که بر ترس‌های خود غلبه و ذهنش را از اضطراب‌های شبانه دور کند.

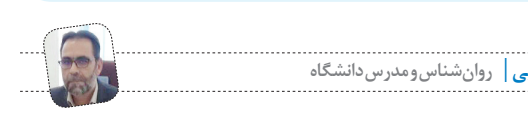
#### اجتناب از محتوای ترسناک قبل از خواب

محتوای ترسناک مانند فیلم‌ها یا داستان‌های دلهره‌آور قبل از خواب می‌تواند بر خواب کودک تأثیر منفی بگذارد و احتمال وقوع کابوس‌های شبانه را افزایش دهد. کودکان به دلیل تخیل قوی و ذهن حساس خود ممکن است هر چیزی که قبل از خواب دیده یا شنیده‌اند، در خواب‌های خود تجربه کنند. به همین دلیل، بهتر است والدین از تماشای فیلم‌های ترسناک یا شنیدن داستان‌های ناراحت‌کننده قبل از خواب خودداری کنند.

#### اتاق مشاوره

## خانمم باور نمی کند که سر کار می‌روم!

بعد از ۱۸ سال زندگی مشترک، وقتی به خانمم می‌گویم سر کار هستم، باور نمی‌کند و فکر می‌کند که جای دیگری رفتم. نمی‌دانم چطور ثابت کنم که خطا نمی‌روم. راهنمایی ام کنید.



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، این که بعد از ۱۸ سال زندگی مشترک هنوز هم نشانه‌های بی‌اعتمادی در زندگی شما وجود دارد، نشان می‌دهد که تلاش بیشتری باید از سوی شما و همسرتان انجام شود تا بتوانید اعتماد از دست‌رفته را جبران کنید.

**احتمالاً با همسر تان شفاف نیستید**

با توجه به این که توضیحات کاملی را درباره این‌گونه اتفاقات با زمان شروع می‌شود؛ این استرسی می‌تواند فیزیکی (مانند جراحی یا عفونت) یا احساسی (مانند طلاق یا قوت‌غریزان) باشد. به‌نظر می‌رسد مردان بیشتر در معرض استرس‌های فیزیکی قرار دارند و همین موضوع می‌تواند علت افزایش نرخ مرگ‌ومیر در میان آن‌ها باشد. همچنین تفاوت‌های هورمونی بین مردان و زنان نیز ممکن است نقش داشته باشد. از آن‌جا که علایم این بیماری شباهت زیادی به حمله قلبی یا در دفعه سینه دارد، اغلب به اشتباه تشخیص داده می‌شود. اما پژوهشگران این مطالعه امیدوار هستند که بتوانند آگاهی عمومی درباره این سندروم را افزایش دهند تا تشخیص دقیق‌تر و درمان مؤثرتری برای آن فراهم شود. نتایج این پژوهش در ژورنال انجمن قلب آمریکا منتشر شده است.

**علت را پیدا کنید**

اولین کاری که باید انجام دهید یافتن علت و زمان شروع این مسئله است. در این صورت راحت‌تر می‌توانید اقدامات عملی مثبتی را در راستای توجیه و متقاعدسازی همسر تان انجام دهید. در این مرحله بهتر است در باره مواردی



#### از هوش مصنوعی بیرس

### هر چی درس می‌خونم نمی‌فهمم

دانشجو هستم، هر وقت می‌خوام درس بخونم بعد از چند دقیقه ذهنم غیرفعال میشه. کلمات رو می‌بینم اما محتوا رو نمی‌فهمم. نمی‌دونم مشکل از کجاست که انگار تمرکز ندارم یا اگه سعی می‌کنم تمرکز کنم چیزی متوجه نمی‌شم. چی کار کنم؟

این مشکلی که توصیف می‌کنید، برای بسیاری از دانشجویان آشناست و بیشتر به افت تمرکز، خستگی ذهنی، یا حتی روش نادرست مطالعه مربوط می‌شود. خبر خوب این است که با شناسایی علت و اجرای تکنیک‌های مناسب، می‌توان این مشکل را برطرف کرد. در ادامه راهکارهایی پیشنهاد می‌کنم:

**۱ علت اصلی را پیدا کنید** | اولین قدم این است که متوجه شوید چرا ذهن تان بعد از چند دقیقه مطالعه خاموش می‌شود. اگر کم‌خواب هستید یا بعد از یک روز پر مشغله درس می‌خوانید، تمرکز کاهش می‌یابد. ممکن است روش مطالعه شما جذاب یا مؤثر نباشد و ذهن تان سراغ چیزهای جالب‌تر برود. گاهی استرس زیاد باعث می‌شود نتوانید روی درس تمرکز کنید. در ضمن سروصدای شرایط فیزیکی نامناسب (مثل نور، دما و راحتی نبودن صندلی) بر تمرکز تأثیر گذار است.

**۲ اصلاح محیط مطالعه** | اطمینان حاصل کنید که محیط مطالعه شما مناسب و خلوت است: نور طبیعی تر جیحا یا نور سفید زرد کم‌رنگ، جایی که موبایل یا عوامل حواس‌پرتی در دسترس نباشد، وضعیت بدنی راحت ولی رسمی باشد. تهویه مناسب یا یک نوشیدنی مثل آب یا چای کمک می‌کند ذهن شاداب بماند.

**۳ روش‌های مطالعه فعال** | اگر فقط به خواندن متن اکتفا می‌کنید، ذهن تان سریع خسته می‌شود. روش‌های فعال تر مثل موارد زیر کمک می‌کنند: بعد از چند دقیقه مطالعه، نکات مهم را در دفتر بنویسید. سوال طرح کنید و به آن پاسخ بدهید. سعی کنید مطالب جدید را با آنچه قبلاً آموخته‌اید، پیوند بزنید. اگر متن خسته‌کننده است، از ویدئوهای یاد کست‌های آموزشی استفاده کنید.

**۴ زمان‌بندی مطالعاتی مناسب** | ذهن انسان به‌طور طبیعی نمی‌تواند برای ساعت‌های طولانی متمرکز بماند. از روش‌های زیر استفاده کنید:

**روش پومودورو**: ۲۵ دقیقه مطالعه با تمرکز کامل + ۵ دقیقه استراحت. بعد از ۴ دوره ۲۵ دقیقه‌ای، یک استراحت طولانی‌تر (۱۵ – ۲۰ دقیقه) داشته باشید.

**تنوع در درس‌ها**: اگر روی یک موضوع زیاد کار کنید، ذهن تان خسته می‌شود. درس‌های مختلف را به نوبت بخوانید.

**بهترین زمان روز**: زمانی که بیشترین انرژی را دارید (مثلاً صبح‌ها یا عصرها)، برای مطالعه انتخاب کنید.

**۵ استراحت و خواب کافی** | کم‌خوابی کیفیت یادگیری را به شدت کاهش می‌دهد. شب‌ها به اندازه کافی بخوابید (به‌طور میانگین ۷-۸ ساعت) و در طول روز اگر احساس خستگی دارید، یک چرت کوتاه ۱۵ – ۲۰ دقیقه‌ای می‌تواند انرژی شما را بازگرداند.

**۶ کاهش استرس** | اگر استرس دارید (مثلاً از حجم درس یا از نزدیک بودن امتحان‌ها)، برنامه تان را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا احساس کنید قابل انجام است. با دوستان یا خانواده صحبت کنید یا حتی برای زمانی کوتاه از فضای مطالعه بیرون بیایید.

**۷ مراجعه به متخصص** | اگر بعد از اجرای این روش‌ها هنوز تمرکز ندارید، ممکن است اختلالی مثل اضطراب یا کم‌توجهی (مانند ADHD) مطرح باشد. در این صورت بهتر است با یک متخصص روان‌شناسی یا مشاور تحصیلی مشورت کنید.

#### نکته‌ها

### ۴ پیامد ترسناک خشم کنترل نشده



- بروز تعارض‌های شدید در روابط خانوادگی و شغلی
- کاهش بهره‌وری در محیط کار
- افزایش احتمال بروز رفتارهای پرخطر و تصمیم‌های هیجانی
- ایجاد احساس گناه یا شرم پس از فروکش کردن خشم

#### شبکه‌های اجتماعی

### انزوای مدرن؛ چالشی جدی برای سلامت روان

در جهانی که ارتباطات دیجیتال رواج است، تنهایی به پارادوکسیکال‌ترین چالش مدرن تبدیل شده است. انزوای اجتماعی که با کاهش تعاملات معنادار و افزایش وقت در فضای مجازی تشدید می‌شود، آثار عمیقی بر سلامت روان دارد. انزوای مدرن چالشی جدی برای سلامت روان است، اما با اقدامات آگاهانه می‌توان آثار آن را کاهش داد. تقویت روابط انسانی و ایجاد تعادل بین دنیای دیجیتال و واقعی، ذهن را مقاوم‌تر و زندگی راغنی‌تر می‌کند.

**انزوای مدرن چگونه ذهن را تحت فشار قرار می‌دهد؟**

پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که احساس تنهایی مزمن دارند تا ۵۰ درصد بیشتر در معرض اضطراب و افسردگی قرار می‌گیرند. این پدیده نه تنها خلق و خور تضعیف می‌کند، بلکه عملکرد شناختی و حتی سلامت جسمانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تنهایی از چند مسیر کلیدی سلامت روان را تهدید می‌کند:

**افزایش هورمون‌های استرس** | تنهایی مزمن سطح کورتیزول را بالا می‌برد و اضطراب را تشدید می‌کند.

**کاهش انعطاف‌پذیری مغزی** | کمبود تعامل اجتماعی نوروپلاستیستی را کاهش می‌دهد و دیگری را مختل می‌کند.

**اختلال در خواب** | انزوایابی خوابی مرتبط است که سلامت روان را بیشتر تضعیف می‌کند.

**راهکارهایی برای کاهش آثار تنهایی** | برای مقابله با انزوای مدرن، این اقدامات مؤثرند: تقویت روابط معنادار از طریق تماس‌های حضوری یا مکالمات عمیق، مشارکت در فعالیت‌های گروهی مانند کلاس‌های ورزشی یا کارگاه‌های محلی، محدود کردن زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی به نفع تعاملات واقعی، جست‌وجوی حمایت حرفه‌ای مانند مشاوره در صورت احساس تنهایی مداوم.

ما و شما

راه‌نمایی‌های زندگی‌سلام پیامک ۰۹۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• حالا که به سپه‌پسوس و استقلال قهرمان نشدن، دیگه این لیگ، برتر نیست! فقط وقتی برتره که تیم‌های پایتخت، قهرمان بشن و سهمیه بگیرن؟

• صحبت‌های چارلی چاپلین، الهام‌بخش بود. اما وقتی آدم در زندگی می‌افته روی دور خوش باش.