



## بهداشت و درمان



**میشل ۲۳ ساله و پل ۲۴ ساله در یک آپارتمان دو اتاق خوابه زندگی می‌کردند که همراه با پسر ۲۲ ماهه شان، تام به دیدن من آمدند. البته آنها به تازگی صاحب فرزند دیگری به نام جک شده بودند.**

میشل و پل هر دو عصبی به نظر می‌رسیدند، چرا که تام تا این اواخر خیلی خوب می‌خوابید، اما طی چند ماه اخیر نیمه های شب از خواب بلند شده و در حالی که ترس در چهره اش کاملاً هویدا بود، مدام گریه می‌کرده است. تام طی روز، پسری شاد و سرحال بود طوری که مشکل بتوان باور کرد او شب‌ها با مشکلات مربوط به خواب روبرو می‌شود. در حقیقت درک این نکته کمی عجیب به نظر می‌رسید.



رخنه کرده و فکرمان مشغول و نگران باشد نمی‌توانیم دوباره به راحتی بخوابیم و حتی ممکن است تمام شب را بیدار بمانیم و این دقیقاً همان مساله ای بود که برای تام اتفاق افتاده بود. ما به این نتیجه رسیدیم که تام به امنیت بیشتری نیاز دارد. به همین خاطر میشل و پل تصمیم گرفتند به تام کمک کنند تا او در طول روز اطمینان خاطر بیشتری نسبت به محیط خانه و اطرافیانش احساس کند.

ما هر سه بر این باور بودیم که اگر ارتباط همبستگی و رفتارهای مربوط به خواب تام از ثبات محکمتری برخوردار بشوند او به احتمال بسیار زیاد به حالت اولیه بازگشته و بدون دردسر خواهد خوابید. به همین خاطر تصمیم گرفتیم برنامه ساعت خواب او را تغییر دهیم. به این ترتیب که میشل و پل هرگز به تام اجازه ندهند روی مبل و در حالی که مشغول تماشای تلویزیون است به خواب فرو برود. بلکه حتماً او را برای خواب به رختخوابش برده و آنجا بخوابانند. علاوه بر آن تام می‌توانست بعد از ظهرها تلویزیون تماشا کند چون در اصل لزومی نداشت تام فیلم‌ها و برنامه‌های شبانه تلویزیون را همراه با والدینش تماشا کند.

میشل و پل در همان مراحل اولیه اعتراف کردند که تغییر برنامه ساعت خواب تام کار بسیار مشکلی است چون طی شب‌های نخست تام سخت بی‌تابی کرده است و آنها با دردسر و

# چرا کودک شما بد خواب است؟

کشمکش بسیار زیاد موفق شده بودند او را بخوابانند.

در حقیقت تام برخلاف عادت روزانه اش انتظار داشته والدینش او را همراه خود برای تماشای تلویزیون به طبقه پایین ببرند و وقتی مشاهده کرده که این وضعیت دیگر تکرار نمی‌شود شروع به جار و جنجال کرده، بی‌تابی می‌کند.

اما پس از گذشت سه چهار شب تام کم‌کم به برنامه جدیدش عادت کرده و به زودی نسبت به شنیدن قصه‌های شبانه پدر و مادرش علاقه نشان می‌دهد. به این ترتیب تام احساس امنیت بیشتری کرده می‌فهمد که در خانه به او اهمیت می‌دهند.

مدتی بعد میشل و پل به دیدن من آمدند متوجه شدم که مشکل خواب تام به طور کامل برطرف شده و آنها می‌توانند شب‌ها راحت و آسوده بخوابند و خانواده‌ای شاد داشته باشند.

از: دکتر شهلا. ف

ببرند، همان‌جا روی مبل خوابش می‌برد.  
**بروز این وضعیت مفهوم تازه ای را برای من روشن کرد.**

تام قبل از خوابیدن بر روی مبل تنها چیزی که به خاطر داشته، آغوش گرم والدینش بوده است. سپس او شب از خواب پریده و دیده که در مکانی تنها تاریک و متفاوت از قبل خوابیده است. در حقیقت تام با مشاهده چنین وضعیتی احساس می‌کند که تمام وسایل و امکاناتی که امنیت را برایش فراهم ساخته و به هنگام خواب در اطرافش وجود داشته نظیر اتاق گرم و روشن، پدر، مادر و تلویزیون روشن همگی از بین رفته‌اند و دیگر وجود ندارند!

احساس این ارتباط و همبستگی به هنگام خواب برای همه از اهمیت قابل توجهی برخوردار است. ما همگی در طول شب به طور تقریبی ۵ بار از خواب بیدار می‌شویم و به طور طبیعی مجدداً به خواب فرو می‌رویم، ضمن آنکه محیط اطراف در آرامش خاطر ما نقش بسزایی دارند و اگر احساس ناامنی در وجودمان

برای حل این مشکل سعی کردم به این نکته بی‌بیرم که چرا تام آن قدر ناآرام و بی‌قرار است و احساس ناامنی می‌کند. البته جای تعجبی هم نبود که تولد جک یک نوع بی‌نظمی و اختلال را در امور رایج و روزمره مربوط به خانواده به وجود آورده بود و با وجود آن که تام برادر کوچکش را بسیار دوست داشت اما معلوم بود که به خاطر حضور یک عضو تازه وارد در خانه احساس ناامنی و ترس در وجودش لانه کرده است.

من درباره نحوه خواب و برنامه روزانه تام سئوالاتی از آنان پرسیدم. میشل و پل در پاسخ به این سئوالات من گفتند که تام پس از نوشیدن چای و استحمام دوست دارد کنار ماروی مبل بنشیند و قبل از آنکه به رختخواب برود کمی تلویزیون تماشا کند.

طبق گفته آنان تام قبل از تولد جک به این برنامه عادت کرده و از آن لذت می‌برده است اما اخیراً مشاهده شده که او به هنگام تماشای تلویزیون و پیش از آنکه او را به رختخوابش

میشل در این باره به من گفت که وقتی او برای آرام کردن تام به اتاق خوابش می‌رود او از رختخوابش بلند شده در حالی که به شدت گریه می‌کند دوست دارد به آغوش او پناه ببرد. آن‌طور که من فهمیدم این زوج جوان برای آن که بتوانند هر شب این وضعیت ناخوشایند را خاتمه بدهند، تام را با خود به اتاق خوابشان برده و نزد خودشان می‌خوابانند.

گرچه آنها اصلاً از انجام چنین کاری چندان راضی به نظر نمی‌رسیدند زیرا معتقد بودند تام به این روش عادت کرده و بعدها با مشکلات بیشتری رو به رو می‌شود. از طرفی هم واقعاً نمی‌دانستند با وضعیت کنونی چگونه کنار بیایند و چه کاری کنند!

علاوه بر آن جک هم شب‌ها مدام از خواب بیدار می‌شد تا شیر بخورد و همین مساله مشکل را دوچندان کرده بود، چون میشل و پل واقعاً نمی‌توانستند در یک زمان واحد به هر دو کودکشان رسیدگی کنند.