

ఆటిజం ఉన్న పిల్లల్లో కలిగే నిద్ర సమస్యలు మరియు
వాటిని సరిచేయడానికి పద్ధతులు

హ్యాపీగా నిద్రపోవే చిన్నారి!!



Dr Rashmi Adiga
MBBS, DCH, MRCPCH, CCT(UK), FRCPCH(UK)
Consultant Pediatric Neurology

References

1. The terms 'social story' and 'social stories' are trademarks originated and owned by Carol Gray.
<https://carolgraysocialstories.com>
2. Fifteen-minute consultation on problems in the healthy child:sleep Jessica R Turnbull,Michael Farquhar.ADC Education and Practice edition.
3. Sleep and Autism Spectrum Disorders Ann M Reynolds, Beth A Malow, Peadiatric Clinics of North America.





మీ పిల్లవాడు తరచుగా
నిద్రనుండి లేస్తూ ఉంటాడా లేక
నిద్ర పోవడానికి ఇబ్బంది
పడతాడా?

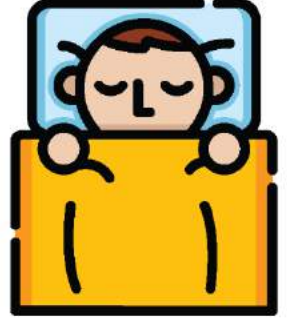
ఆటిస్టిక్ స్పెక్ట్రమ్ బాధలతో ఉన్న 50
నుంచి 80 శాతం మంది పిల్లలు నిద్ర
సమస్యలను కలిగి ఉంటారు.

ఇది అన్ని స్థాయిల పనితీరును మరియు
తెలివితేటలను ప్రభావితం చేస్తుంది.



నిద్ర సమస్యలకు కారణాలు ఏమై ఉండచ్చు?

ఆటిజంకు సంబంధించి నిద్ర సమస్యలకు తగిన కారణాలను తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నాలు ప్రారంభమయ్యాయి.



మెదడు లోని నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు

నిద్ర యొక్క సహజ ప్రక్రియకు అవసరమైన రసాయన సందేశాలను నియంత్రించే వ్యవస్థలలో హెచ్చుతగ్గుదలలు

మంచి నిద్ర పోవడానికి తగిన ప్రయత్నాలు చేయకపోవడం

ఆటిజం కు సంబంధించి వైద్యపరమైన పరిస్థితులు అంటే ఉదా: ఎపిలెప్సీ (మూర్చ్య) ఉదర సంబంధమైన సమస్యలు మరియు ADHD (Attention Deficit Hyper activity Disorder)

ఆస్తమా మరియు ఎగ్జిమా లాంటి వైద్యపరమైన సమస్యలు

నిద్రలో నడవడం మరియు అప్రయత్నంగా కాళ్ళ కదలికలు వంటి నిద్రకు సంబంధించిన అనారోగ్య పరిస్థితులు

అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ ఆప్నియా (obstructive sleep apnea) లాంటి శ్వాసకు సంబంధించిన అనారోగ్య పరిస్థితులు

ఆందోళన వంటి నడవడికకు సంబంధించినవి. ఇవి ఆటిజంతో బాధపడుతున్న పిల్లల్లో నిద్రకు అంతరాయం కలిగించే సాధారణ కారణాలు.

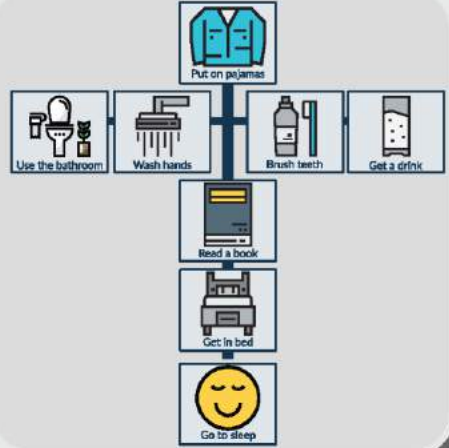
ఆటిజంతో ఉన్న పిల్లలు సాయంత్రం వేళ కళ్ళకు కనిపించేటట్లు సాగే చర్యలను కలిగి ఉండడం వల్ల ప్రయోజనాన్ని పొందుతారు. ఇది రాత్రివేళ మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది.



నిద్రించే సమయంలో పాటించవలసిన చర్యలు

నిద్రపోయే ముందు:

- పైజమాలు వేసుకోవాలి
- బాత్ రూము వాడాలి
- చేతులను శుభ్రం చేసుకోవాలి
- పళ్ళను తోముకోవాలి
- పాలు లేదా నీళ్లు తాగాలి
- పుస్తకం చదువుకోవాలి
- పక్క మీద పడుకోవాలి
- నిద్ర పోవాలి



మంచి నిద్రపోయే పద్ధతులను అర్థం చేసుకోండి



శారీరక శ్రమతో అలసిపోవుట

రోజూ నిద్రపోయే విధానానికి సంబంధించిన మంచి కథలను చదవడం ద్వారా మరియు ఇతర పిల్లలు నిద్రపోవడాన్ని గమనించడం ద్వారా మీ పిల్లలు వారి పద్ధతినే అనుకరించాలని అనుకోవడాన్ని ప్రోత్సహించండి.



ఎప్పుడూ ఒకే రీతిగా ఉండే నిద్రా సమయం

ఇది రాత్రి సమయంలో బాత్ రూమ్ కు వెళ్లే అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది.



ఉత్తజపరిచే పాన్యాలు.

నిద్రపోయే ముందు చేయవలసిన చిత్రాల ద్వారా తెలిసేలా చేయండి.

శారీరక శ్రమ మీ బిడ్డను అలసి పోయేలా చేసి, రాత్రిపూట నిద్ర పోయేలా చేస్తుంది.

మంచి కథలను చదవండి



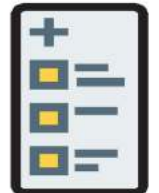
మీ పిల్లవాడు ప్రతిరోజూ నిర్ణీత సమయంలో నిద్ర పోయేలా చూసుకోండి. తద్వారా ఒక పద్ధతి ఏర్పాటు చేసుకోండి.

నిద్ర సమయానికి ముందుగా 1- 1.5 గంటల నుండి పాలను/ నీళ్లను ఇవ్వవద్దు.



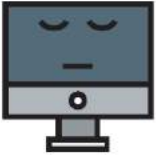
పంచదార లేదా కెఫిన్ తో కూడిన పానీయాన్ని పిల్లవానికి ఇవ్వడం మానండి.

రోజూ నిద్రపోయే దినచర్యని వారికీ కనిపించేలా ఉంచండి.



మంచి నిద్రను ప్రోత్సహించడానికి సహాయపడే చిట్కాలు

మీ పాప/బాబు నిద్రపోయే ముందు వారికి విశ్రాంతినిచ్చే పనులను చెయ్యనివ్వండి. ఉదా: బోర్ గేమ్ ఆడడం, చక్కని సంగీతాన్ని వినడం, స్నానం చేయడం, మసాజ్ చేయించుకోవడం లేదా యోగా చేయడం.



నిద్రపోయే ముందు టీ.వీ ని చూడనివ్వద్దు.

పిల్లల పడక గదిలో తక్కువ కాంతి ఉండేటట్టుగా చూడండి. రాత్రిపూట అవసరమైతే ఎర్ర లైటును వాడండి. మెరుస్తున్న కాంతి మెలలోనిస్ యొక్క సహజ నిర్మాణానికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది



పిల్లలకి, వారికి ఇష్టమైన బొమ్మను (Bed buddy) ఇవ్వండి.

మీ పాప/బాబు వారి సొంత పక్క మీద నిద్రపోయేలా చూడండి.



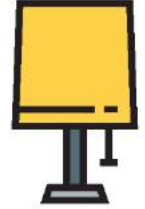
'ఫన్ టైం' కి (పేచీ పెట్టుట) ఇంత సమయం అని పెట్టండి.

నిద్రపోయే ముందు ప్రశాంతంగా ఉండడానికి వీటిలో ఏదైనా చేయించండి.



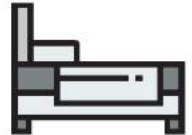
నిద్ర పోయే సమయానికి ఒక గంట ముందుగానే మీ పాప/ బాబు సెల్ ఫోన్, ల్యాప్ టాప్, నోట్ పాడ్ ను వాడటాన్ని ఖచ్చితంగా నిషేధించండి.

పడక గదిలో దీపపు కాంతిని తక్కువ స్థాయిలో ఉంచండి..



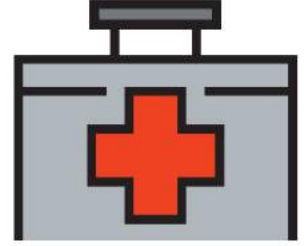
మీ పాప/ బాబు నిద్రపోయే సమయంలో వారు ఎప్పుడూ దగ్గర ఉంచుకునే బొమ్మ వారితో ఉండేలా చూడండి. అది వారి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచి ఆరోగ్యకరమైన నిద్రను ఇస్తుంది.

ఒంటరిగా పడుకోవడాన్ని సాధన చేయించండి.



మీరు "నువ్వు పడుకునే ముందు నీకు ఒక ముద్దు ఇస్తాను/ దగ్గరికి తీసుకుంటాను(Hug)" వంటి విషయాలు చెప్పడం ద్వారా నిద్రపోయే ముందు ఫన్ టైం కి సున్నితమైన పరిమితిని నిర్ణయించండి.

మీరు ఎప్పుడు మీ డాక్టర్ ను కలుస్తారు?



- ★ మీరు పైన చెప్పినట్లుగా నిద్ర పరిశుభ్రత చర్యలను పాటించినప్పటికీ మరియు మీ పాప/ బాబు ఇంకా నిద్ర పోలేకపోతే వారు మెలట్‌నిస్ వల్ల ప్రయోజనం పొందవచ్చు.
- ★ మీ పాప/ బాబు రాత్రివేళ గురక పెడుతుంటే
- ★ మీ పాప/ బాబు కు పౌష్టికాహారం తక్కువగా ఉంటే మరియు సరిగా తినకుండా పేచీ పెడుతుంటే
- ★ మీ పాప/ బాబు రాత్రి పూట పడుకోకుండా సరదాగా గడిపిన సంఘటనలు ఉంటే వాటిని మీరు వీడియో తీయగలిగితే మంచిది.
- ★ మీ పాప/ బాబు ASD(Autism Spectrum Disorder) తో పాటు ADHD(Attention Deficit Hyper activity Disorder) కూడా కలిగి ఉంటే

అయితే మీ డాక్టరు వైద్యపరమైన సమస్యలను తొలగిస్తూ మరియు మందులు సూచించే ముందు నిద్ర డైరీని నిర్వహించాలని సూచిస్తే, వాటిని పాటించండి.

మీరు మీ పాప/ బాబు లో నిద్ర సంబంధిత సమస్యను గమనించినట్లయితే దయచేసి మరింత అంచనా మరియు పరీక్షల కోసం పీడియాట్రిక్ న్యూరాలజిస్ట్ ను సంప్రదించండి.



మీ డాక్టర్ మీకు నిద్ర ప్రశ్నపత్రం ఇచ్చారు
మరియు నిద్ర డైరీని రాయడం
ప్రారంభించమని అడిగారు.
అది ఎందుకు?

నిద్ర సంబంధిత సమస్యలను సవివరంగా
తెలుసుకోవడం వలన సమస్యను సమర్థవంతంగా
నిర్ధారించడానికి కీలకం అవుతుంది.

మెలటోనిన్ ను సూచించడానికి ముందు మీ డాక్టర్
మూడు వారాలకు సంబంధించిన వివరాల కోసం
నిద్ర డైరీని అడగవచ్చు.



రోజువారి అలవాటుగా రాసే నిద్ర డైరీ క్రింది వివరాలను తెలియజేస్తుంది



- Ⓐ పగటి దినచర్య
- Ⓑ పగటి పనితీరు
- Ⓒ నిద్రవేళ దినచర్య
- Ⓓ రాత్రి సమయంలో మేల్కొనడం, అంచనా వేసిన సమయం, ఆ సమయంలో ప్రవర్తనలు
- Ⓔ పగటిపూట వైఖరి/ మానసిక స్థితి(mood)



స్లీప్ డైరీ కరపత్రాన్ని డౌన్ లోడ్ చేసుకోవాలనుకుంటే, కింది వెబ్ సైట్ ను దర్శించండి.

www.nayi-disha.org



ఈ టూల్ కిట్ కోసం వైపుణ్యంతో కూడిన సలహాలు ఇస్తూ ఈ సమాచారాన్ని మీకు తెలుపటానికి మార్గ నిర్దేశం చేసిన వారు

Dr. Ajay Sharma

Consultant Pediatric Neurology
MBBS,DCH,MRCPCH,CCT (UK), FRCPCH(UK)
Rainbow Children's Hospital,BG Road



నయా దిశ రిసోర్స్ సెంటర్ మానసిక మరియు అభివృద్ధి వైకల్యాలున్న వ్యక్తుల కుటుంబాలకు సాంకేతిక మాధ్యమం ద్వారా సాధికారతను సాధించడం లక్ష్యంగా మేము పని చేస్తున్నాము. మాది లాభదాయక సంస్థ కాదు.



Disclaimer (నిరాకరణ)

ఈ టూల్ లోట్ లోని విషయాన్ని వైద్యుల సలహాగా పరిగణించ కూడదు. కేవలం సమాచార ప్రయోజనాల కోసం మాత్రమే పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి.