อาการฝันร้ายและตื่นกลางดึกของเด็กวัยเตาะแตะ

บทความ

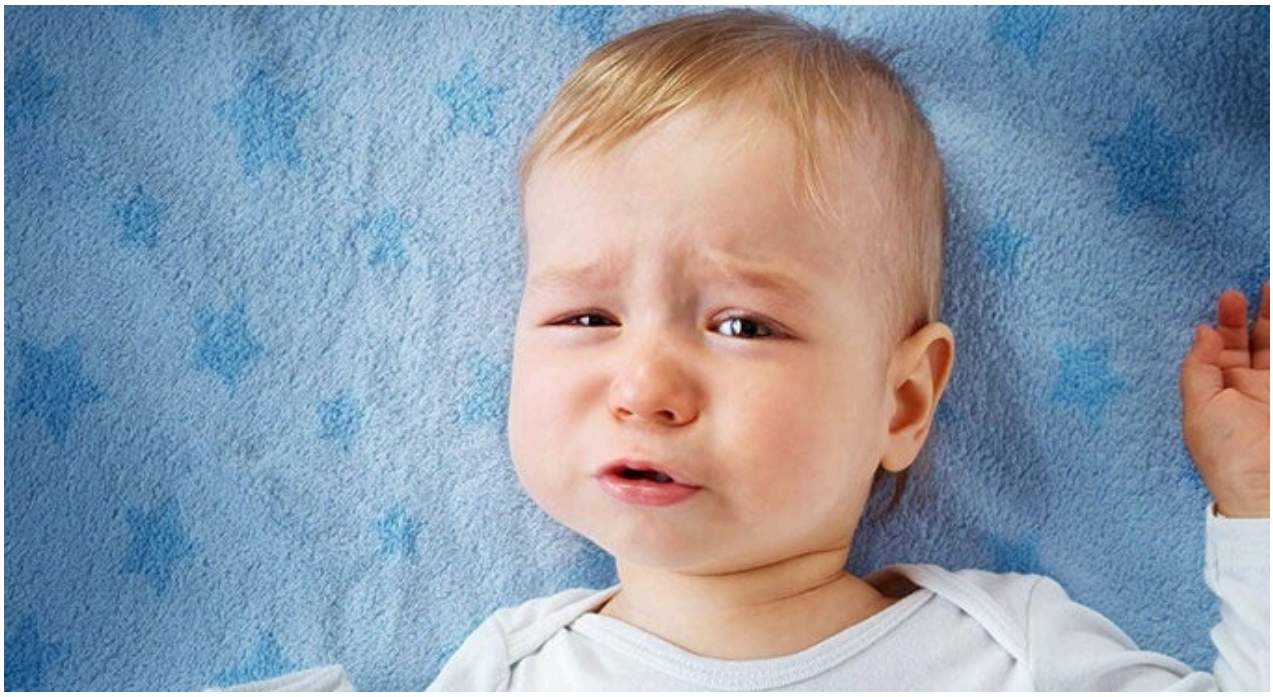
พ.ย. 14, 2024

3นาที

ลูกของฉันมักจะนอนหลับได้ภายในเวลาไม่กี่นาที แต่ก็จะตื่นกลางดึกและกรีดร้อง ซึ่งการทำให้ลูกสงบลงนั้นยากมาก และทำให้ฉันรู้สึกเครียด พอจะมีวิธีช่วยเรื่องอาการฝันร้ายเหล่านี้หรือไม่ อ่านเพิ่มเติม

หากคุณแม่ต้องตื่นมากลางดึกในช่วง 2-3 คืนที่ผ่านมา จากเสียงร้องของลูกน้อย คุณแม่อาจยังไม่ต้องทำอะไร ฝันร้ายเป็นเรื่องธรรมชาติ และจะเกิดขึ้นชั่วคราวกับเด็กส่วนใหญ่ในช่วงอายุ 6 เดือนถึง 5-6 ปี อาการผิดปกติของการนอนหลับเป็นเรื่องสำคัญที่กระทบต่อความสมดุลของจิตใจและอารมณ์ของลูกน้อย เรามีคำอธิบายและคำแนะนำที่จะช่วยให้คุณแม่เข้าใจและรับมือกับอาการฝัน

ร้าย และฝันผวาของลูกน้อยได้



ฝันร้าย: "ช่วยด้วย สัตว์ประหลาดบุกแล้ว!" อาการฝันร้ายมักเริ่มในช่วงอายุ 3 ปี และอาจเกิดขึ้นบ่อยในช่วงอายุ 5 ปี มันจะเกิดขึ้นในช่วงใกล้เช้า ซึ่งเป็นช่วงการหลับของเด็กที่สามารถจดจำเหตุการณ์ได้ (REM Sleep) มังกร สัตว์ประหลาด ผี และสัตว์ประหลาดอื่นๆที่น่ากลัวมักเป็นสิ่งที่ลูกคิดถึงช่วงกลางคืน การฝันร้ายแสดงออกถึงความกลัวของลูก ซึ่งเป็นเรื่องปกติของเด็กวัยนี้ เด็กอาจเห็นเจ้าหมาที่หน้าตาน่ากลัวจากการดูการ์ตูน หรืออ่านหนังสือเกี่ยวกับเรื่องของแม่มด ทำให้ตัวละครเหล่านี้กลับมาอยู่ในหัวและทำให้ลูกกลัวในตอนกลางคืนผ่านการฝันร้าย เด็กๆ จะแสดงอาการหวาดกลัว เศร้า หรือกระวนกระวาย ซึ่งเป็นโดยธรรมชาติ และทำให้เกิดการสร้างความคิดต่างๆ วิธีรับมือกับอาการฝันร้ายของลูก แน่นอนว่าต้องเขาไปปลอบลูกน้อย คุณแม่ต้องอย่าทำความกลัวของลูกเป็นเรื่องใหญ่โต แต่ก็ต้องไม่เพิกเฉย ค่อยๆ อธิบายง่ายๆ ว่าสัตว์ประหลาดนั้นไม่มีอยู่จริง ทำให้เขามั่นใจ เพื่อให้เขากลับไปนอนต่อได้ วันรุ่งขึ้น ให้คุณแม่พูดคุยเกี่ยวกับเรื่องราวในหนังสือหรือการ์ตูนที่ทำให้ลูกกลัว อ่านหนังสือหรือดูการ์ตูนนั้นอีกครั้งเพื่อช่วยให้ลูกเอาชนะความกลัว

ฝันผวา ปัญหาอาจรุนแรง แต่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายใดๆ

อาการฝันผวาแตกต่างจากฝันร้าย เพราะมันจะเกิดขึ้นในช่วงหัวค่ำที่ลูกเพิ่งนอนหลับ และไม่สามารถจดจำเหตุการณ์ได้ (non REM sleep) มักเกิดกับเด็กในช่วงอายุ 4-8 ปี ฝันผวาแตกต่างจากฝันร้าย ระหว่างที่เกิดอาการฝันผวา เด็กจะไม่ตื่น เขาอาจลุกขึ้นนั่งบนเตียง ลืมตา และกรีดร้อง กระสับกระส่าย เหงื่อออก แต่เขายังคงหลับอยู่! อาจมองดูแปลกแต่การปลุกเด็กให้ตื่นเป็นสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ เพราะเขาจะไม่เข้าใจว่าทำไมคุณถึงปลุกเขา อาการฝันผวาจะเกิดขึ้นโดยใช้เวลา 2-3 นาที และเด็กก็จะสงบลงได้ด้วยตัวเอง ซึ่งเขาจะจำอะไรไม่ได้เลยในวันถัดไป สาเหตุที่เป็นไปได้ของอาการฝันผวา อาการกรีดร้องในช่วงกลางคืนนี้ คือ การปลดปล่อยความกังวลต่างๆ เกี่ยวกับเหตุการณ์ใหม่ในชีวิตลูกน้อย การกลับไปเรียนที่โรงเรียน การมีน้องชายหรือน้องสาวคนใหม่ เป็นต้น หากอาการฝันผวาทำให้เด็กนอนหลับไม่เพียงพอ คุณแม่ควรพาลูกเข้านอนให้เร็วขึ้น เพื่อยืดระยะเวลาในการนอนให้นานขึ้น อย่าให้ลูกนอนดึก เพื่อไม่ให้กระทบต่อกิจวัตรการเข้านอน หากอาการฝันผวายังเกิดขึ้นเรื่อยๆ ลองปรึกษากุมารแพทย์เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องนี้

ตัวช่วยให้ลูกหลับสบาย

สิ่งต่างๆ ที่คุณแม่สามารถทำได้เพื่อช่วยให้ลูกน้อยหลับสบาย

- ติดไฟสำหรับเวลากลางคืนในห้องนอน เพื่อช่วยให้ลูกรู้สึกมั่นคงในตอนกลางคืน
- แง้มประตูไว้เล็กน้อย ให้แสงอ่อนๆ จากทางเดินในบ้านเล็ดลอดเข้ามาได้บ้าง เพื่อให้ลูกน้อยรู้สึกว่า เขาไม่ได้ถูกตัดขาดออกจากโลกภายนอก และเกิดความมั่นใจขึ้น
- กิจวัตรการเข้านอน ลองเพิ่มกิจกรรมการสำรวจห้องนอนอย่างรวดเร็ว เพลงกล่อมเด็ก นิทาน และการกอด อาจช่วยให้ลูกเข้านอนได้ง่ายขึ้น แต่อย่าลืมว่าคุณต้องปล่อยให้ลูกนอนหลับได้ด้วยตัวเอง
- ของเล่นชิ้นโปรดของลูกน้อยสามารถช่วยไล่สัตว์ประหลาดออกไปได้

หากลูกยังต้องการอ้อมกอดเพื่อความมั่นใจที่มากขึ้น คุณแม่อาจพาเขาไปเข้านอนพร้อมคุณแม่ อย่างไรก็ตาม วิธีนี้ต้องใช้ในบางสถานการณ์ที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้น และใช้เวลาไม่เกินครั้งละ 2-3 นาที แล้วลูกต้องกลับไปนอนเตียงในห้องของตัวเองในที่สุด