

NOČNE MORE



Včasih se zgodi, da imajo otroci hude sanje. Včasih so te tako hude, da jih spremlja potenje, kričanje in težko dihanje. Takšne hude sanje imenujemo **nočne more**. Otroci ponoči predelujejo v svojih mislih vsakodnevna dogajanje, gledanje televizije, opazovanje okolice, podoživljanje risank ali povedanega in podobno. Večkrat ne znajo ločiti med svojo bujno domišljijo in stvarnostjo.

Najpogosteje se nočne more pojavljajo pri otrocih starih med **tremi in šestimi leti**, saj otrok v tem obdobju doživlja veliko stresa in sprememb, katerim se mora stalno prilagajati. V tem času namreč prvič vstopijo v vrtec, lahko dobijo sorojenca, prebudi se tudi občutek tekmovalnosti. Nočne more navadno **minejo same od sebe v obdobju med šestim in osmim letom starosti in ne predstavljajo nobene nevarnosti**.

Razvoj nočne more

Otroke najpogosteje tlači nočna mora **proti jutru**, ko je REM faza spanja najmočnejša. Otrok lahko postane nemiren, ima pospešen srčni utrip, se znoji, je bled, včasih lahko hodi v spanju. V tem stanju je otroka navadno lahko prebuditi, vendar **se ne bo mogel spomniti, kaj je sanjal**. To je tudi največja razlika v primerjavi z **nočno grozo**, ki se pojavi v prvem ciklu globokega spanca, se pravi **uro do dve po tem, ko otrok zaspi, in traja od 5 do 20 minut**. Pri nočni grozi se otrok zdi buden, lahko sedi ali stoji na postelji, ima široko odprte oči in kriči, vendar v resnici še vedno spi. Če se v tej fazi slučajno zbudi, se sanj prav tako ne more spomniti.



Zakaj otrok sploh ima nočne more?

Otroci dogodke podoživljajo drugače kot odrasli, zato so največkrat nočne more **posledica stresa ali čustvene vznemirjenosti**. Pri vsem tem ni nujno, da gre vedno za negativne situacije, včasih enostavno sprejmejo preveč informacij. Prav tako so možni vzroki za nočno moro tudi **hrup, bolezen, pomanjkanje spanja, povišana telesna temperatura, neizpraznjen mehur, nerazumevanje kakšnega dogodka v okolici, stresni dogodki** (smrt, ločitev, selitev, travme iz otroštva). Lahko pa je vzrok motnje spanca pri otroku tudi, če pred spanjem pride do **konflikt s sorojenci ali starši**.

Kako pomagati?

Spodaj je naštetih nekaj »pripomočkov«, kako otroku pomagati, če ga tlači nočna mora:

- pomirite ga z božanjem, medtem ko mu tiho prigovarjate ali pojete,

- nikoli ga ne stresajte ali kričite nanj,
- že pred spanjem poskrbite za umirjanje - preberete pravljico, skupaj zapojete kakšno pesmico, se pogovarjate o lepih stvareh ...),
- poskrbite, da gre otrok pred spanjem na stranišče,
- prostor, v katerem otrok spi, naj bo prezračen, tih in temen.



Pripravila: svetovalna delavka Sergeja Hudolin, univ. dipl. psih.