

# Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklarda Uykuyu Geliřtirme Stratejileri



*Ebeveynler İçin Rehber*



*Bu materyaller Autism Speaks tarafından finanse edilen "Autism Speaks Autism Treatment Network" programının sonucudur. Program ABD Sağlık Bakanlığı ve İnsan Kaynakları, Sağlık Kaynakları ve Servis Kurumu, Massachusetts Hastanesi Anne ve Çocuk Sağlığı Araştırma Programı tarafından imzalanan iř birliği anlaşmasıyla UA3 MC 11054 desteklenmektedir.*

**Bu bilgilendirme kitapçığının tasarlanma nedeni** otizm spektrum bozukluğundan (OSB) etkilenen çocukları için ailelere uyku geliştirici stratejiler sağlamaktır. Otizimli birçok çocuk uyumakta zorluk çeker. Bu hem çocuklar hem de ebeveynler için stresli olabilir. Bu kitapçığındaki öneriler araştırmalara ve uyku uzmanlarının klinik tecrübelerine dayanır. Bu öneriler ergenler de dahil olmak üzere her yaşta çocuklar için kullanılabilir ama bazı öneriler (gündüz uykusunun kesilmesi gibi) artık gündüz uykusuna ihtiyaç duymayan çocuklar içindir.

Bu kitapçığındaki öneriler çocuğunuzun geceleri daha rahat uyumasına yardımcı olabilir ve onun uyku düzenini geliştirebilir. Kitapçık aşağıdaki uygulamalar hakkında bilgiler içerir:

*Rahat bir uyku ortamı oluşturmak.*

*Düzenli bir uyku rutini belirlemek.*

*Düzenli programı korumak için ipuçları.*

*Çocuğunuza yalnız uyumayı öğretmek.*

*Gün içindeki etkinlikleri düzenlemek.*

Çocuğunuzun daha iyi uyumasına yardımcı olmak için onun uyku alışkanlıklarına değinmek önemlidir. Bunun anlamı çocuğunuzun uyuduğu ortamda değişiklikler yapmanın yanı sıra çocuğunuz uyumadan önce ve geceleri uyandığı zaman onunla konuşma şeklinizi değiştirmeniz olabilir.

Uykuya dalmada zorluk, uykuda kalmak veya sabah erken uyanmak gibi problemler, tipik gelişim gösteren çocuklarda ve OSB olan çocuklarda yaygındır. **Horlamak, uyurken soluk soluğa kalmak ve/veya geceleri altını ıslatmak gibi semptomlar daha kapsamlı bir değerlendirmeyi ve uyku uzmanından alınabilecek tedaviyi gerektirebilir.**

Birçok aile bu kitapçıkta açıklanan çeşitli öneriden herhangi birini deneyerek çocuklarının daha iyi uyku düzeni geliştirmelerine yardımcı olabilirler. Bir uyku programı seçerken başarılı olmak için aklınızda bulundurmanız gereken birkaç önerimiz var:

- Ailenizin yaşam tarzına uygun fikirleri seçin.
- İşe yarayıp yaramadığını görmek için zamanınız ve enerjiniz olduğunda planı uygulamaya başlayın.
- Küçük bir değişiklikle başlayın ve diğer değişiklikleri zamanla dahil edin.
- Sabırlı olun. Bir değişiklik görmek için uygulamaya en az iki hafta devam etmeniz gerekir.

### **Çocuğumun ne kadar uykuya ihtiyacı var?**

Tipik gelişim gösteren okul çağındaki çocuklar, genel olarak 10-11 saat uykuya ihtiyaç duyarlar. Buna karşın OSB'li birçok çocuk daha az uykuyla yetinebilir. Bunu akılda tutmak önemlidir çünkü bir çocuğu "daha fazla uyku alması için" erkenden yatırmak uykuya dalmayı zorlaştırabilir. Uyku düzeni oluşturma konusunda daha fazla tavsiye için, sayfa 5'e bakınız.

## RAHAT BİR UYKU ORTAMI OLUŞTURMAK

Çocuğunuz için güvenli ve sessiz bir uyku ortamı oluşturmak önemlidir. Çocuğunuz nerede uyuyorsa, orada geceleri kendine ait bir uyku alanı olmalıdır. Bu paylaşılan bir yatağın bir bölümü veya çocuğunuz kendi yatağı olabilir ama her gece aynı yer olmalıdır.

- **Yatak odası rahat olmalıdır.** Çocuğunuzun yattığı oda ne çok sıcak ne çok soğuk, sessiz ve karanlık olmalıdır. Eğer oda çok karanlık ise, çocuğunuzun yatak odasına kısık ışıklı bir gece lambası koyun ve bütün gece açık bırakın. Geceleri sokak ışığı ve sabahları güneş ışığı odaya giriyorsa, pencerelere daha kalın bir perde takmayı düşünün.
- **Oda geceleri sessiz olmalıdır.** Çocuğunuz uykuya dalarken radyo, televizyon ve müzik sesinin olmamasını sağlamak en iyisi olacaktır. Geceleri bu gibi sesler aniden kesildiği zaman, çocuğunuz uyanabilir. Bazı çocuklar 'beyaz gürültü' olarak adlandırılan tavan pervanesi veya hava filtresinin çıkardığı düşük, sessiz ve devamlı arka planda olan sesleri rahatlatıcı bulabilirler. Genel olarak yakındaki odalarda bulunan kardeşlerden ses gelmemeli, ya da televizyon, bilgisayar, video oyunlarına ait sesler veya müzik duyulmamalıdır.
- **Çevrenize dikkat edin.** Otizimli çocuklar geceleri diğer çocukları rahatsız etmeyecek seslerin farkında olabilirler. Musluğun damlatması veya diğer ev aletlerinin sesleri uykularını etkileyebilir. Aynı zamanda otizimli çocuklar pijamalarındaki ve nevresimlerindeki dokulara karşı hassas olabilirler. Bunların çocuğunuzu etkileyip etkilemediğini öğrenmeye çalışın. Örneğin, çocuğunuz dar mı yoksa bol pijamaları mı tercih eder ya da hafif mi yoksa ağır örtüleri mi?



***Sizin, eşinizin ve diğer bakım sağlayıcıların aynı rutini takip etmesi önemlidir.***

Rutin, her gece ne kadar düzenli uygulanırsa, çocuğunuzun geceleri uyuması o kadar kolay olacaktır.

## DÜZENLİ UYKU VAKTİ ALIŞKANLIKLARI OLUŞTURUN

Kısa, öngörülebilir ve beklenen uyku vakti alışkanlıkları oluşturun. İyi bir rutin çocuğunuza nasıl rahatlayacağını ve uykuya nasıl hazırlanacağını öğretecektir. Rutin çocuğunuz için yatıştırıcı etkinlikler içermelidir. Rutinin her gece istikrarlı uygulanması, çocuğunuz için sakinleştirici olacaktır. Uyku vaktinden önce heyecan verici televizyon programları, filmler/videolar/elektronik oyunlar, bilgisayar oyunları gibi etkinliklerden yüksek sesli müzik ve parlak ışıktan, koşma, zıplama ve güreşme gibi fiziksel aktivitelerden kaçınmanız iyi olacaktır.

Rutine belirlenmiş uyku vaktinden 15-30 dakika önce başlayın. Küçük bir çocuğunuz daha kısa bir rutini olacaktır (Örneğin, bir yaş civarındaki çocuk için 15 dakika) ve rutin süresi çocuk büyüdükçe artacaktır. Ancak rutin süresi 60 dakikadan uzun olmamalıdır.

## DAHA İYİ BİR UYKU RUTİNİ İÇİN ÖNERİLER

- ✓ Rutindeki etkinlikler çocuğun **sessiz olan yatak odasında** yapılmalıdır (banyo yapma, diş fırçalama aktiviteleri hariç).
- ✓ **Rutin her gece aynı sırayla yapılması** çocuğunuz için rahatlatıcı olacaktır.
- ✓ Küçük çocuklar veya otizimli çocuklar için rutindeki her basamağı hatırlamalarına yardım edecek bir **görsel çizelge veya yapılacaklar listesi** (Örneğin; resimler, kelimeler veya her ikisi) kullanmak faydalı olacaktır (görsel çizelge örneğini aşağıda görebilirsiniz). Bu çocuğunuzun uyku rutininin aynı sırayla gerçekleşeceğini ve rutinde aynı etkinlikler olacağını görmesine yardım edecektir. Görsel bir çizelge diğer aile üyelerinin veya bakıcıların da rutinin sırasını takip etmesine yardım edecektir. Resim kullanımının etkili olmadığı çocuklar için nesnelere kullanılabilir. Uyku rutinindeki her basamak, o basamakta kullanılan bir nesne tarafından yansıtılabilir.
- ✓ Çocuğunuz için **hangi etkinliklerin sakinleştirici ve hangi etkinliklerin uyarıcı** olduğunu belirleyin. Çocuğunuz için sakinleştirici olan etkinlikler uyku rutini alışkanlıklarının bir parçası olmalı, uyarıcı etkinlikler de akşamın daha erken bir saatine taşınmalıdır. Örnek olarak, eğer çocuğunuz banyo yapmayı rahatlatıcı değil de uyarıcı buluyor ise, bu etkinliği daha erken bir saatte yapın.

### Uyku Rutini ve Görsel Çizelge Örneği



Rahatlatıcı, kısa ve öngörülebilir bir rutin oluşturun.

## DÜZENLİ PROGRAMI KORUMA

**Uyku Vaktini Belirleyin... ve Koruyun.** Mümkün olduğunca (günlük yaşamın getirdiği değişiklikler göz önüne alındığında), haftanın 7 gününde de çocuğunuzun uyuma ve uyanma vakti aynı olmalıdır. Çocuğunuz için uygun olan bir uyku vakti belirleyin. Her akşam sabit bir rutini oluşturmak ve devam ettirebilmek için belirlediğiniz uyku vakti sizin akşam programınızla uyumlu olmalıdır. Eğer çocuğunuzun uyku çizelgesi yeni etkinlikler veya bir aile organizasyonu yüzünden değişmesi gerekiyorsa, bu değişimin çocuğunuzun nasıl etkilediğini takip edin. Yeni bir uyku çizelgesi geliştirmeniz veya mümkün olan en kısa sürede olumlu etkisini gördüğünüz çizelgeye geri dönmeniz gerekebilir.



**İyi Zamanlayın.** Birçok çocuk (ve yetişkin) uyku vaktinden önceki saatte enerjik olabilir ve yatağa erken yatarlarsa uykuya dalarken sorun yaşayabilirler. Eğer çocuğunuzun uykuya dalması bir saatten fazla sürüyorsa, uyumasına yardımcı olmak için uyku vaktini 30 dakikadan 1 saate kadar ertelemeyi düşünebilirsiniz.

**Yaşları İlerledikçe.** Çocuğunuz büyüdükçe uyku vakti geç saate kayabilir ama bu vakit her zaman yeterli uykuyu sağlayacak şekilde ayarlanmalıdır. Ayrıca yaşları ilerleyen çocukların uyku saatleri özellikle hafta sonları gece geç saatlere kadar ayakta kalıp sabahları geç saatlere kadar uyumak istemeleri ile değişmeye başlayacaktır. Çocukların programlarındaki uyku vaktini bir saatten fazla aşmayacak ve hafta sonları uyanma vakitlerini bir saatten fazla geçmeyecek şekilde ayarlamaya çalışın.



**Erken Kalkan Yol Alır.** Çocuğunuzun geç uyuduğu zamanlarda bile uyanma vaktini aynı tutun veya normal zamandan en fazla bir saat geciktirin. Çocuğunuzun uyuyakalması ve uykusunu alması kulağa iyi gelse de uyku vakti ne kadar düzenliyse uyku o kadar iyi olacaktır.

**Gündüz Uykusu.** Eğer çocuğunuz daha küçükse ve gündüzleri uyuyorsa, gündüz uyku saatleri için düzenli bir program tutun. Mümkünse, gündüz uykusu çocuğunuzun yatak odasında olmalıdır. Çocuğunuzun gündüz uykusundan öğleden sonra saat 4 gibi kaldırın yoksa akşam uyku vaktinde uykuya dalması zor olacaktır. Eğer çocuğunuz büyüdüyse ve gündüz uykusuna ihtiyacı yoksa, çocuğunuz hasta olmadığı sürece gündüz uykusundan kaçının. Yaşları ilerleyen çocuklar için, gün içinde uyumak geceleri uyumalarını zorlaştıracaktır.

**Yemek Önemlidir.** Çocuğunuz için rutin belirlemede bir diğer önemli husus, yemeklerin sunulduğu zamandır. Çocuğunuzun sabah kahvaltısını hafta içi ve hafta sonu olmak üzere her gün aynı saatlerde yapmalıdır. Günün sonunda, gece geç saatlerde çocuğunuza ağır bir öğün ya da büyük atıştırmalıklar vermemelisiniz. Ama karbonhidrat içeren hafif atıştırmalıklar (örneğin, peynirli kraker veya meyve) çocuğunuzun uykuya dalmasına yardım edebilir.



**Günaydın Gün Işığı, İyi Geceler Ay.** Sabah, gün ışığı akşam ise karanlığa maruz kalmak uyku rutini düzeninin korunmasına yardımcı olur. Çocuğunuzun sabah uyanıldığında, perdeleri açın ve gün ışığının evinize girmesine izin verin. Eğer çocuğunuz gündüz uyursa, çocuğunuzun uyku rutinini kısık ışıklı alanlarda yapmasını sağlayın ve yatak odasının karanlık olduğundan emin olun.



## ÇOCUĞUNUZA YALNIZ UYUMAYI ÖĞRETİN

### Çocuklar Neden Kendi Başlarına Uyumayı Öğrenmeli?

Çocuklar ve yetişkinler doğal olarak her gece birkaç kere uyanırlar. Her uyandıığımızda, uyuduğumuz ortamı kontrol eder ve hızlıca uykumuza geri döneriz. Bu uyanmalar o kadar kısadır ki sabahları genellikle uyandıığımızı bile hatırlamayız.

Eğer çocuğunuz yalnız başına uyuyamıyorsa, her uyandıığında sizin yardımınız olmadan tekrar uykuya dalması zor olacaktır. Eğer çocuğunuz yalnız başına uyumayı öğrenirse, gece uyanmalarında kendiliğinden tekrar uykuya dalacak ve sabahları daha dinlenmiş bir şekilde uyanacaktır.



### Onlara Nasıl Öğretebilirim?

Çocuğunuzun zamanla sizin rehberliğinizle uyumayı öğrendiği gibi, ona yalnız uyumayı da öğretmeniz gerekecektir. Bu en az birkaç hafta sürecek şekilde kademeli olarak yapılmalıdır. Örnek olarak, eğer normalde uyku vaktinde çocuğunuzla beraber uzanıyorsanız, düzeninizi birkaç gece yatağa oturarak, sonra yatağın yanındaki bir sandalyeye oturarak değiştirebilirsiniz. Sandalyeye oturmaya devam edin ama her gece yataktan biraz daha uzağa oturun, ta ki odanın dışında ve çocuğunuzun göremeyeceği bir yere gelene kadar. Bu değişiklikleri yaparken, konuşarak, yüz ifadeleri veya göz teması kullanarak çocuğunuza ilgi göstermeyi azaltın.

Çocuğunuzun yatak odasından çıktıktan sonra, eğer çocuğunuz rahatsız olur ve uyuyamazsa, birkaç dakika bekleyip kontrol etmek için odaya geri girebilirsiniz. Odaya girdiğinizde ziyaretinizi kısa tutun (bir dakikadan az) ve yalnızca sınırlı fiziksel temas veya sözlü iletişim kurun (örn., kısaca sarılmak). Nazikçe ama kesin bir şekilde "Artık, uyku vakti. Bir sorun yok. İyi geceler" dedikten sonra odadan çıkın.

Eğer odaya girmeniz gerekirse, her seferinde biraz daha fazla bekleyin ve her ziyareti kısa tutun. Çocuğunuz yalnız başına uykuya dalmaya başladığında aynı teknikleri geceleri uyandıığında veya sabahları uyanma vaktinden önce uygulayabilirsiniz.

### Öğretmek İçin Bir Araç: Uyku Kartı

Uyku izni (sağda gördüğünüz) yaşlı ilerlemiş çocuklar için faydalı bir araçtır. Bu, çocuğunuzun geceleri uyandıığında size verebileceği bir kart (veya başka bir eşya) olabilir. Çocuğunuz bu kartı kısa bir kucaklama veya bir bardak su almak gibi istediği küçük bir şey için kullanabilir.

Çocuğunuza gece boyunca kartı bir kere kullanmayı öğretin. Kart kullandıktan sonra size geri vermelidir. Kartı sonraki gece tekrar kullanması için çocuğunuza geri verin.

Çocuğunuza eğer kartı bütün gece kullanmazsa, sabah bir hediye kazanabileceğini öğretin. Ayrıca bir ödül sistemi kurabilirsiniz. Örneğin; çocuğunuzun kartı kullanmadığı her gece, ona bir çıkartma verin. Eğer çocuğunuz belli sayıda çıkartma toplayabilirse (örn.,5 tane), özel bir hediye kazanır. Ödül marketten bir eşya almak veya sizinle gezmeye gitmek olabilir.



### Uyku Kartı

#### Alınabilecekler:

- 1 ebeveynden ziyaret
- 1 bardak su
- 1 gece kucaklaması
- 1 gece öpücüğü

## UYKUYU GELİŞTİREN DAVRANIŞLARI TEŞVİK EDİN

### Fiziksel Etkinlikler

Gün içinde egzersiz yapmak çocuğunuzun gece uyumasını kolaylaştırır. Egzersiz yapan çocuklar ve yetişkinler **geceleri daha rahat uykuya dalarlar ve uykuları derindir**. Eğer çocuğunuz okulda yeterince egzersiz yapmıyorsa, evdeki programına egzersiz yapmayı dahil edin.

Egzersiz zamanını gündüz erken saatler için planlayın, çünkü uyku zamanına yakın saatlerde egzersiz yapmak uyumayı zorlaştıracaktır. Bütün yorucu etkinliklerin uyku vaktinden iki-üç saat önce bittiğinden emin olun.

### Kafein İçeren Yiyecekler ve İçecekler

Kafein bir tür uyarıcıdır, çocuğunuzda “alarm etkisi” yaratabilir ve gece uyuyamamasına neden olabilir. **Kafein vücudu 3 saatten 5 saate kadar etkiler, bu etki 12 saate kadar sürebilir**. Eğer çocuğunuz ikindi ve akşam saatlerinde kafein içeren yiyecek veya içecek tüketirse (örneğin; çikolata, kahve, çay ve soda) uykuya dalmada sorun yaşayabilir. Bazı çocuklar bu kafeinli ürünler öğünlerinden tamamen çıkarıldığında daha rahat uyurlar. Çoğu çocuk uyku vakitlerinden önceki saatlerde kafeinli yiyecek ve içecek tüketmediği takdirde uykuya dalabilir.

### Peki ya Diğer Çocuklarım?

Birçok aile bir çocuğunun uyku alışkanlığının diğer çocuklarını nasıl etkileyeceğini merak eder. Genel olarak, devamlı uygulanan bir rutinin etkisi herkes için iyidir.

**Yardımcı Eller:** Erkek ve kız kardeşlerin uykuya dalmaları için birbirlerine yardım edebilecekleri yolları düşünmek yardımcı olabilir. Bütün çocukların görsel bir çizelge kullanmasına izin vermek uyku problemi olan çocuğun görsel çizelge kullanmayı öğrenmesi için yardımcı olabilir. Ailedeki herkesin aynı şeyi yapması, çocuğunuzun yeni bir beceri öğrenmesini kolaylaştırabilir.

**Birlikte Oynayın, Birlikte Kalın:** Ayrıca uyumadan önce etkinlik seviyesini düşürmek yardımcı olabilir. Erkek ve kız kardeşler birbirlerini rahatlatıcı aktivitelerle meşgul edebilirler.

**Dağınık Uyku Vakitleri:** Bazı aileler çocuklarının uyku saatlerini birbirinden biraz ayırmayı faydalı bulurlar. Bu ailelere çocukları uyumadan önce her biriyle ‘bire bir’ vakit geçirme fırsatı verir. Eğer çocuklarınız farklı zamanlarda yatağa gidiyorlarsa, uyumaya hazırlanan çocuk için fazla ses çıkarmamaya dikkat edin.

**Uyku Ortamı:** Çocuğunuz için en iyi olabilecek uyku ortamı ile ilgili düşünmeniz yardımcı olabilir. Bazı çocuklar kendi odalarında rahat ederken, bazıları erkek ve kız kardeşleriyle aynı odada uyumayı tercih ederler.

### Değişiklikler yapmama rağmen çocuğumun uyku durumu iyileşmediyse?

Bu öneriler siz ve çocuğunuz için işe yaramadıysa ve çocuğunuz hala uyku bozukluğu yaşıyorsa, bir uyku uzmanıyla görüşüp görüşmemeniz gerektiğini öğrenmek için doktorunuzla konuşun. Çocuğunuzun uyku sorununun tıbbi bir nedeni ve kullanabileceği ilaçlar olup olmadığını öğrenmek yardımcı olabilir. Melatonin takviyeleri gibi bazı uykuya yardımcı ilaçlar üzerine yapılan küçük araştırmalar umut vericidir. Bu ilaçlar sadece doktorunuzun tavsiyesiyle alınmalıdır.

## KAYNAKLAR

Autism Speaks Aile Servisi Bölümü otizmin getirdiği gündelik problemler için, otizmli bireylere kaynaklar, kitler ve destek sağlar [www.autismspeaks.org/family-services](http://www.autismspeaks.org/family-services). Eğer Autism Speaks Aile Servisi çalışanlarından biriyle iletişim kurmak istiyorsanız Autism Response Team (ART) 888-AUTISM2 (288-4762) numarasından veya [familyservices@autismspeaks.org](mailto:familyservices@autismspeaks.org) mail adresinden ulaşabilirsiniz.

## TEŞEKKÜRLER

*Bu içerik Shelly K. Weiss MD, FRCPC, Hasta Çocuklar Hastanesi (SickKids) çocuk nöroloğu, Toronto Üniversitesi, Toronto, Ontario, Kanada ve Beth Ann Malow, MD, MS, Nashville, Tennessee Vanderbilt Üniversitesi uyku bozukluğu programı başkanı ve nörolog tarafından Autism Speaks'in programı Otizm Tedavi Ağı'nın (ATN) ürünü olarak geliştirilmiştir. Bu içeriği gözden geçirme konusunda yardımcı olan değerli ATN Uyku Komitesi üyeleri; PhD, Psikolog, Colorado School of Medicine Üniversitesi, Terry Katz, ve M. Ed, Eğitim Danışmanı, Kim Frank, Vanderbilt Üniversitesi'ne teşekkürlerimizi sunarız. Uyku kartı konsepti Dr. Patrick Friman tarafından geliştirilmiştir (Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 1999).*

*Bu içerik Autism Speaks Otizm Tedavi Ağı/ Fiziksel Sağlıkta Otizm Müdahale Araştırma Ağı iletişim bölümü tarafından düzenlendi, tasarlandı ve üretildi. Autism Speaks Otizm Tedavi Ağı ile ilişkili aileler de dahil olmak üzere bu içeriği öneren ve içerik hakkında yorum yapan herkese minnettarız. Bu yayın olduğu gibi, ücretsiz, ya da üretip yaygınlaştırmak için elektronik bir dosya olarak kişiselleştirilebilir. Böylece kuruluşunuzu ve sıkça tavsiye edilen kaynaklarınızı dahil edebilirsiniz. Revizyon bilgisi için, lütfen [atn@autismspeaks.org](mailto:atn@autismspeaks.org) ile iletişime geçin.*

*Bu materyaller Autism Speaks tarafından finanse edilen bir program olan, Autism Speaks Otizm Tedavi Ağı'nın süregelen aktivitelerinin bir sonucudur. Bu program ABD Sağlık ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Sağlık Kaynak ve Hizmetleri Yönetimi Bakanlığı, Massachusetts Genel Hastanesi Anne ve Çocuk Sağlığı Araştırma Programı'nın iş birliği kapsamındaki UA3 MC 11054 no'lu anlaşmayla desteklenmektedir. İçerik sorumlusu sadece yazarlardır ve MCHB, HRSA ve HHS'nin resmi görüşlerini temsil etmez.*