

Chiến lược cải thiện giấc ngủ cho thanh thiếu niên bị rối loạn phổ tự kỷ



*Hướng dẫn
dành cho phụ
huynh*



Những tài liệu này là sản phẩm của các hoạt động đang diễn ra của Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks, một chương trình được tài trợ bởi Autism Speaks. Tài liệu này được hỗ trợ một phần bởi thỏa thuận hợp tác UA3 MC 11054, Mạng lưới Nghiên cứu Can thiệp Tự kỷ về Sức khỏe Thể chất (Mạng lưới AIR-P) từ Cục Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em (Đạo luật chống tự kỷ năm 2006, được sửa đổi bởi Đạo luật Tái ủy quyền Chống tự kỷ năm 2011), Cơ quan Quản lý Tài nguyên và Dịch vụ Y tế, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh với Bệnh viện Đa khoa Massachusetts.

Cuốn sách này được xây dựng dành cho các gia đình có thanh thiếu niên bị rối loạn phổ tự kỷ (ASD). Nhiều người mắc ASD gặp khó khăn khi ngủ trong suốt cuộc đời của họ. Điều này là áp lực với bản thân họ và gia đình của mình. Các vấn đề chính về giấc ngủ bao gồm khó ngủ và thường thức giấc vào ban đêm. Những vấn đề này thường liên quan đến nhau, vì vậy việc tạo thói quen để giúp bạn dễ đi vào giấc ngủ hơn cũng có thể giúp bạn ngủ ngon hơn vào ban đêm.



Khó ngủ

Thường thức
giác vào ban
đêm

Các ý tưởng được trình bày ở đây dựa trên kết quả nghiên cứu và kinh nghiệm của các chuyên gia về giấc ngủ. Các ý tưởng này được xây dựng dành cho phụ huynh nhưng có thể áp dụng với cả phụ huynh và thanh thiếu niên để khắc phục một số vấn đề phổ biến nhất về giấc ngủ. Lứa tuổi thanh thiếu niên là giai đoạn có nhiều thay đổi - dù một đứa trẻ có thể không gặp vấn đề khi ngủ ở độ tuổi nhỏ hơn, kiểu ngủ cũng có thể thay đổi! Trong quá trình đọc cuốn sách này, xin lưu ý rằng vấn đề về giấc ngủ ở thanh thiếu niên mắc ASD liên quan đến nhiều yếu tố khác nhau. Chúng bao gồm các mối quan ngại về y tế (sẽ được thảo luận sau trong cuốn sách này) và thói quen ngủ. Tài liệu này sẽ tập trung vào các thói quen ngủ lành mạnh để bạn giúp con của mình có một giấc ngủ ngon. Những thói quen này có thể hỗ trợ giấc ngủ ngay cả khi trẻ có những quan ngại về y tế. Ngay cả khi bạn đã thử áp dụng những chiến lược này khi trẻ ở độ tuổi nhỏ hơn, bạn vẫn có thể quay lại những ý tưởng này khi con bạn phát triển ở lứa tuổi thanh thiếu niên.

Thói quen và lịch trình

Để giải quyết những vấn đề này, bạn phải dạy cho trẻ những thói quen và lịch trình mới. Hãy đảm bảo rằng con bạn cũng có quyền quyết định những thói quen và lịch trình mới mà trẻ muốn thử áp dụng. Các thay đổi sẽ dễ áp dụng và đạt hiệu quả cao nhất nếu những người hỗ trợ con bạn trong các hoạt động lịch trình hàng ngày hiểu rõ và sử dụng được các chiến lược mà bạn và con của bạn lựa chọn.

Lịch trình thông thường

Ở độ tuổi thanh thiếu niên, con bạn có thể thực hiện một số hoạt động vào ban ngày để ngủ ngon hơn vào ban đêm. Thức dậy và ra khỏi giường vào cùng một thời điểm mỗi ngày cũng quan trọng như việc bạn đi ngủ vào cùng một thời điểm mỗi đêm. Các hoạt động khác vào ban ngày cũng có thể giúp trẻ ngủ ngon hơn bằng cách tạo ra sự khác biệt rõ ràng giữa ban ngày và ban đêm:

- Mở rèm/màn cửa hoặc bật đèn khi bạn thức dậy.
- Thay quần áo ngủ bằng quần áo thông thường khi bạn thức dậy.
- Tập thể dục cũng đóng vai trò rất quan trọng! Chúng tôi khuyên bạn nên tập thể dục 3 đến 4 lần một tuần, mỗi lần 20-30 phút. Để ngủ ngon hơn, bạn nên tập thể dục vào buổi sáng hoặc buổi chiều. Tập thể dục vào thời điểm quá sát giờ đi ngủ có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ.
- Lập kế hoạch thời gian cho các hoạt động ngoài trời mỗi ngày, càng sớm càng tốt.
- Cố gắng tránh các giấc ngủ ngắn trong ngày. Nếu bạn muốn chợp mắt, hãy cố gắng ngủ ít hơn 45 phút và không ngủ sau 4 giờ chiều.

Mở rèm cửa

Thay bỏ quần áo ngủ

Tập thể dục

Dành thời gian cho hoạt động ngoài trời

Cố gắng tránh giấc ngủ ngắn

Thói quen ăn uống tốt

Thức ăn và thời điểm ăn có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của trẻ. Ăn sáng vào cùng một thời điểm mỗi ngày cần được đưa vào lịch trình ban ngày. Khuyến khích ăn tối cùng gia đình, nhưng tránh ăn quá no trong một vài giờ trước khi đi ngủ. Sau đó, trẻ có thể ăn nhẹ ngay sát giờ đi ngủ. Lưu ý tránh các thực phẩm và đồ uống có chứa caffeine, đặc biệt là trong vòng 3 đến 4 giờ trước khi đi ngủ. Soda, cà phê, sô cô la, trà và thậm chí một số loại thuốc đều có chứa caffeine. Sữa và nước ép trái cây không chứa caffeine và là những lựa chọn an toàn cho bữa ăn chiều, tối hoặc bữa ăn nhẹ.

Không chứa caffeine

- **Sữa**
- **Nước**
- **Nước ép**



Chứa caffeine

- **Cà phê**
- **Trà**
- **Soda**
- **Sô cô la**



Lịch trình buổi tối

Sau khung thời gian ban ngày với nhiều hoạt động, bạn và con bạn sẽ cần tạo không gian yên tĩnh vào buổi tối. Điều này có nghĩa là bạn sẽ phải giảm dần các hoạt động kích thích, náo nhiệt và lựa chọn những hoạt động thư giãn cho con của mình. Mỗi người thư giãn theo cách khác nhau, do đó bạn cần phải xác định hoạt động nên và không nên làm với con của bạn. Một số thói quen dưới đây có thể giúp con bạn thư giãn hơn:

Tạo không gian thư giãn vào buổi tối

- Đóng rèm cửa
- Giảm ánh sáng

Không sử dụng các thiết bị điện tử

- Tắt ti vi, máy tính và các thiết bị điện tử khác 30 phút trước khi đi ngủ

Ăn nhẹ

- Không ăn no hoặc ăn đồ cay



Thói quen đi ngủ hằng ngày

Thay vì đi ngủ ngay sau khi làm bài tập về nhà và làm việc nhà, con bạn có thể thư giãn cơ thể, tâm trí và sẵn sàng cho một giấc ngủ ngon trong 15 đến 30 phút. Thực hiện các hoạt động tương tự theo một trình tự nhất định mỗi tối giúp cơ thể của con bạn biết đã sắp đến giờ đi ngủ.

Dưới đây là ví dụ về lịch trình hoạt động trước khi đi ngủ

1. Rửa mặt

2. Đánh răng

3. Chải tóc

4. Vẽ

5. Đọc

6. Đi ngủ

Bằng các xây dựng và thực hiện một lịch trình như vậy mỗi tối, con bạn có thể duy trì trình tự các thói quen trước khi ngủ. Lịch trình hoạt động trước khi đi ngủ nên bao gồm các hoạt động mà con bạn cảm thấy thư giãn và dễ thực hiện. Dán lịch trình các hoạt động ở nơi phù hợp nhất có thể giúp con bạn nhớ rõ các hoạt động. Sử dụng hình ảnh hoặc danh sách kiểm tra có thể giúp một số trẻ ở độ tuổi thanh thiếu niên duy trì trình tự thói quen mỗi tối. Danh sách kiểm tra cũng có thể là gợi ý giúp cơ thể của con quý vị biết đã sắp đến giờ đi ngủ. Ngoài ra, làm theo danh sách kiểm tra này sẽ giúp con quý vị thư giãn và có một giấc ngủ ngon vào ban đêm.

Danh sách kiểm tra các hoạt động lịch trình trước khi ngủ

1	• Đi tắm
2	• Mặc đồ ngủ
3	• Ăn nhẹ và uống thuốc theo toa
4	• Đi nhà vệ sinh và rửa tay
5	• Đánh răng
6	• Nghe nhạc yên tĩnh trong 10 phút
7	• Chơi ghép hình trong 10 phút
8	• Đi ngủ

Chúng tôi thấy rằng lịch trình trực quan có thể không phù hợp với nhu cầu của tất cả trẻ và phụ huynh. Một số trẻ có thể thích sử dụng các công cụ thay vì một lịch trình trực quan. Trong đó có thể bao gồm việc cùng trẻ (có thể với sự hỗ trợ của giáo viên hoặc chuyên gia trị liệu) xác định các dấu hiệu trực quan nhằm gợi nhắc trẻ thời gian đi ngủ hoặc các hoạt động yên tĩnh khi thức dậy.

Không gian ngủ thoải mái

Có nhiều cách khác nhau để tạo không gian yên tĩnh, thư giãn cho giấc ngủ của con quý vị. Những ý tưởng này có thể giúp con quý vị đi vào giấc ngủ dễ dàng hơn, ngủ ngon và sâu giấc hơn.

Nhiều trẻ làm bài tập về nhà, xem tivi hoặc nói chuyện điện thoại trên giường ngủ của mình. Hãy cố gắng khuyến khích con quý vị thực hiện những hoạt động này ở một địa điểm khác. Ngoài ra, hãy chú ý đến những tiếng ồn từ các khu vực khác của ngôi nhà có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ ban đêm của con quý vị. Cố gắng đảm bảo phòng ngủ:

Tối -	Sử dụng rèm cửa hoặc màn chắn đứng để ngăn ánh sáng từ bên ngoài vào phòng (có thể sử dụng đèn ngủ nếu cần thiết). Duy trì lượng ánh sáng phù hợp trong phòng suốt đêm.
Yên tĩnh -	Đảm bảo không gian yên tĩnh. Một số trẻ thích nghe tiếng ồn trắng, ví dụ như quạt trần, để lấn át đi các âm thanh khác. Nếu con quý vị cũng áp dụng phương pháp này, nên lựa chọn một âm thanh có thể duy trì suốt đêm (như tiếng quạt) thay vì âm thanh có thể thay đổi hoặc mất đi trong đêm (như tiếng radio).
Nhất quán -	Bố trí không gian và tạo cảm giác nhất quán cho phòng ngủ mỗi đêm. Tránh sử dụng gối hoặc các đồ vật có thể gây mất tập trung khi con quý vị đang ngủ. Tính nhất quán này có thể giúp con quý vị ngủ ngon suốt đêm.
Thư giãn -	Loại bỏ các yếu tố gây mất tập trung như điện thoại di động, máy tính bảng, máy tính xách tay, trò chơi điện tử hoặc tivi.
Mát mẻ -	Cài đặt nhiệt độ dưới 75 độ.
Thoải mái -	Cung cấp quần áo ngủ và ga trải giường phù hợp với sở thích của trẻ.



Giấc ngủ ở lứa tuổi thanh thiếu niên

Tất cả trẻ ở độ tuổi thanh thiếu niên đều có những thay đổi trong lịch trình hoạt động ở tuổi dậy thì. Chúng ta gọi đó là những thay đổi về “đồng hồ sinh học”, nói cách khác, trẻ sẽ không cảm thấy mệt mỏi hay buồn ngủ vào thời gian mà trẻ thường đi ngủ và cũng không muốn dậy sớm. Thay vì khuyến khích trẻ ngủ đúng giờ dù không buồn ngủ, hãy thử lùi giờ đi ngủ lại khoảng nửa giờ hoặc một giờ. Hãy nhớ rằng trẻ vẫn có thể cần khoảng 9 tiếng ngủ. Ngoài ra, khung giờ đi ngủ mới, muộn hơn cần phải phù hợp với lịch sinh hoạt buổi tối của gia đình quý vị. Quan trọng nhất, trẻ và quý vị cần phải đi ngủ và thức dậy vào một khung giờ cố định mỗi ngày, không chênh lệch quá một giờ đồng hồ giữa các ngày trong tuần và ngày cuối tuần.



DẬY CÙNG GIỜ

NGỦ CÙNG GIỜ

Dán lời gợi nhắc

Thói quen rất khó có thể thay đổi. Gợi nhắc trực quan có thể giúp quý vị và con quý vị thực hiện từng bước sự thay đổi đó. Trẻ cần được thưởng khi dần thay đổi và hình thành những thói quen mới. Dưới đây là một số ý tưởng cụ thể:

- Dán một lịch trình hoạt động trước khi đi ngủ lên tường phòng ngủ của con quý vị. Sử dụng hình vẽ, hình ảnh, nhân vật hoạt hình hoặc đơn giản là ngôn ngữ để gợi nhắc quý vị và con quý vị về các bước và trình tự thực hiện.
- Dán một lịch trình hoạt động ban ngày lên tường phòng ngủ của con quý vị. Tương tự như lịch trình trước khi đi ngủ, quý vị có thể sử dụng hình vẽ, hình ảnh, nhân vật hoạt hình hoặc đơn giản là ngôn ngữ để gợi nhắc con quý vị về các bước và trình tự thực hiện.
- Để có thêm ý tưởng cho lời gợi nhắc và được hỗ trợ thêm, vui lòng truy cập www.autismspeaks.org. Các hỗ trợ trực quan và thông tin về Rối loạn phổ tự kỷ nằm trong mục Bộ công cụ trên website.
- Hãy chuẩn bị phần thưởng cho con của quý vị khi thực hiện theo lịch trình. Đây có thể là một bữa ăn sáng đặc biệt, đi dạo với gia đình, đi đến trung tâm thương mại hoặc bất cứ điều gì mà trẻ thích. Quý vị và con quý vị có thể quyết định một phần thưởng lớn hơn nếu trẻ có thể duy trì thói quen trong một khoảng thời gian dài hơn.



Nếu các gợi ý trong cuốn sách này không mang lại hiệu quả, vui lòng trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để được tư vấn và giới thiệu một trung tâm cải thiện giấc ngủ. Như đã đề cập trước đó, các vấn đề về giấc ngủ ở trẻ mắc ASD liên quan đến nhiều yếu tố khác nhau. Các yếu tố này bao gồm thuốc điều trị và các quan ngại y tế như lo lắng, ngáy, mộng du hay các hành động khác trong giấc ngủ, co giật và đái dầm. Nếu con quý vị mắc một trong những vấn đề này hoặc xuất hiện các triệu chứng đáng quan ngại khác, cần trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để tiến hành điều trị.

Chúng tôi hy vọng những gợi ý trong cuốn sách này đã giúp ích cho quý vị. Chúng tôi khuyến khích quý vị chia sẻ tài liệu này với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị và thảo luận các ý tưởng khác có thể giúp con quý vị ngủ ngon hơn.

NGUỒN LỰC THAM KHẢO

Phòng Dịch vụ Gia đình của Tổ chức Autism Speaks cung cấp các nguồn thông tin, bộ công cụ và hỗ trợ để giúp giải quyết những khó khăn hàng ngày khi phải chung sống với chứng tự kỷ www.autismspeaks.org/family-services. Nếu quý vị muốn nói chuyện với thành viên của Nhóm Dịch vụ Gia đình thuộc Tổ chức Autism Speaks, hãy liên hệ với Nhóm Phản ứng Tự kỷ (ART) theo số 888-AUTISM2 (288-4762), hoặc gửi e-mail đến địa chỉ familyservices@autismspeaks.org.

Gọi cho Nhóm ART ở Tây Ban Nha theo số 888-772-9050.

LỜI CẢM ƠN

Bộ công cụ này được biên soạn bởi các thành viên của Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks / Mạng lưới Nghiên cứu Can thiệp Tự kỷ về Sức khỏe Thể chất. Bộ công cụ này được phát triển bởi Kelly Byars, PsyD, Laura Gray, MSN, RN, Whitney Loring, PsyD và Beth Malow dựa trên thông tin từ Nhóm cải thiện giấc ngủ của mạng lưới điều trị Tự kỷ Autism Speaks. Bộ công cụ được chỉnh sửa, thiết kế và xuất bản bởi Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks / Mạng lưới Nghiên cứu Can thiệp Tự kỷ về Sức khỏe Thể chất. Chúng tôi rất cảm kích về các đánh giá và đề xuất từ nhiều phía, bao gồm các gia đình tham gia Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks. Ấn phẩm này có thể được phân phối nguyên trạng hoặc theo nhu cầu cá nhân miễn phí dưới dạng tập tin điện tử để quý vị xuất bản và phân phối, để ấn phẩm bao gồm cả tổ chức của quý vị và các nguồn giới thiệu thường xuyên. Để có thông tin bản sửa đổi, vui lòng liên hệ atn@autismspeaks.org.

Những tài liệu này là sản phẩm của các hoạt động đang diễn ra của Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks, một chương trình được tài trợ bởi Autism Speaks. Tài liệu này được hỗ trợ một phần bởi thỏa thuận hợp tác UA3 MC 11054, Mạng lưới Nghiên cứu Can thiệp Tự kỷ về Sức khỏe Thể chất (Mạng lưới AIR-P) từ Cục Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em (Đạo luật chống tự kỷ năm 2006, được sửa đổi bởi Đạo luật Tái ủy quyền Chống tự kỷ năm 2011), Cơ quan Quản lý Tài nguyên và Dịch vụ Y tế, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh với Bệnh viện Đa khoa Massachusetts. Các tác giả hoàn toàn chịu trách nhiệm đối với nội dung của ấn phẩm và không thể hiện quan điểm chính thức của Cục Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em, Cơ quan Quản lý Tài nguyên và Dịch vụ Y tế, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ. Xuất bản tháng Năm năm 2014.