

اختلالات و مشکلات خواب کودکان

(راهنمای درمانگران)

کتاب کار

ازدحام و اضطراب پس از خواب

۷۹

۸۰

وی. مارک دوراند

تالیف: ترجمه: هادی شاه

۳۵۰ صفحه - ۲۱×۲۷ - علی پارسی ناشر - مجموعه راهنمایی‌های علمی ایران

کد: ۱۹۹۴۷۳۷۴۰۱۸ | سفارش: ۰۲۶-۰۷۹۷۸

ترجمه: هادی شاه

۸۱

دکتر سالار فرامرزی

۸۲

عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان

پیمان ولدیگی

چاچینه: نیمه‌نسلی، زمان: ۲۰۰۰، کاله: ۲۵۰

متضاد: تالیف: هادی شاه

متن: هادی شاه | ترجمه: هادی شاه

۸۳

جلسمی اول: بهبود زمان خواب | ترجمه: هادی شاه

۸۴

جلسمی دوم: مداخله در زمان خواب برای بیخوبی: هادی شاه

تیغ: تیغه | تیغه: تیغه | تیغه: تیغه

تلخه: تلخه | تلخه: تلخه | تلخه: تلخه

نهاد: نهاد | نهاد: نهاد | نهاد: نهاد

۸۵



۱۳۹۳

جلسمی اول: کاهش خوابگردی ISBN: ۹۷۸-۰۰۶-۰۰۴۰۲-۳۲۱-۷

۸۶

جلسمی دوم: مداخلات مریبوط به خوابگردی

۸۷

فهرست مطالب

۷ پیشگفتار
۹ برنامه‌ی کتاب کار
۱۳ اطلاعات مقدماتی برای درمانگران

فصل اول

ازبیابی و اهداف پیش از مداخله در خواب

۲۹ جلسه‌ی اول: مصاحبه درباره‌ی خواب و ابزار ارزیابی
۴۸ جلسه‌ی دوم: تحلیل داده‌ها و برنامه‌ریزی برای درمان

فصل دوم

بهداشت خواب راحت

۵۵ جلسه‌ی اول: افزایش بهداشت خواب
۶۳ جلسه‌ی دوم: بهداشت خواب راحت

فصل سوم

زمان خواب

۶۷ جلسه‌ی اول: بهبود زمان خواب
۷۵ جلسه‌ی دوم: مداخله در زمان خواب

فصل چهارم

خوابگردی

۷۹ جلسه‌ی اول: کاهش خوابگردی
۸۹ جلسه‌ی دوم: مداخلات مربوط به خوابگردی

پیشگفتار

مشکل خواب از اختلالاتی است که از تولد تا پیری همراه انسان است و در هر سنی مسائل و مشکلاتی را برای انسان به وجود می آورد و پیامدهای خاصی را به دنبال دارد. اگرچه علل و عوامل ایجاد این مشکل در انسان در هر سنی متفاوت است، اما با شناخت درست آن می توان پیامدهای ناگوار آن را کاهش داد.

مشکل خواب در دوران کودکی از شایع ترین اختلالات است و بسیاری از والدین برای حل آن به روانشناسان، مشاوران و روانپزشکان مراجعه می کنند. آنها پرسش های زیادی دارند که مستلزم پاسخ دقیق و کارشناسی است و راهکارهایی را طلب می کنند که برآمده از دانش تخصصی روانشناسی و روانپزشکی باشد. این کتاب می تواند پاسخی به درخواست والدین و راهنمایی برای درمانگران باشد تا به صورت کاربردی به ارائه راه حل های بپردازند که تاکنون در کمتر کتابی توصیه شده است. این کتاب در هفت فصل نگارش شده است و به صورت گام به گام برنامه های درمانی برای بهبود مشکلات خواب ارائه شده است. بنابراین مطالعه ای این کتاب را به همه درمانگران، مشاوران، مریبان، روانشناسان و روانپزشکان توصیه می نماییم.

کیفیت بخش های مرفقی را ترقیتاً دهنده، به طوری که قابل استفاده برای عموم باشد (بارلو، ۲۰۰۴، استینو پرفسکی، ۲۰۰۱).
الته بزرگترین مانع برای درمانگران در هر حیثی که باشند، دسترسی به اقدامات روان شناختی مبتنی بر شواهد توسعه یافته است. در این زمینه کتاب ها و کارگاه های آموزشی فقط مسئول اخیرین اقدامات مرفقی ترقیاتی هستند و پژوهشگران و درمانگران هوشمند آن را برای بهترین سه کتاب هیئت گردید. این مجموعه جدید از برنامه های کتاب تأثیر بهترین موضوعات جدید برای پژوهشگران و درمانگران برداخته است.

فصل پنجم

کابوس ها و وحشت های شبانه

جلسه‌ی اول: کاهش کابوس‌ها و وحشت‌ها در خواب	۹۳
جلسه‌ی دوم: مداخلاتی برای کابوس و وحشت‌های شبانه	۱۰۳

فصل ششم

شب‌ادراری

جلسه‌ی اول: بررسی شب‌ادراری	۱۰۷
جلسه‌ی دوم: کاهش شب‌ادراری	۱۱۳
جلسه‌ی سوم: روش‌های مداخله در شب‌ادراری	۱۲۳

فصل هفتم

سایر موضوعات مربوط به خواب

جلسه‌ی اول: بهبود سایر اختلالات مربوط به خواب	۱۲۵
جلسات دوم: مداخلاتی برای سایر اختلالات مرتبط با خواب	۱۳۷

سازگاری‌ها	۱۳۹
مقیاس مشکلات خواب آلبانی (ASPS)	۱۴۷
پرسشنامه مداخله در خواب (SIQ)	۱۵۳
منابع	۱۷۱

فصل دویست و هشتاد و هشتمین فصل
جنایت نمودن اکبر رحیمی ها و آن عده دیگر خواهان را کلخواهی با اسنادی
جذب کردند و مدعیان اثباتی برای اکبر رحیمی و مساعدهای او را در مقدمه ای از کالبد
رسانیدند و این ادله را مطلع نمایند و آنها تمهیله لر لغایت داشتند.

فصل دویست و نهمین فصل
کار ایضاً بیشتر شناسات کالبد اخراجی از ترویجه نالیه، به بایهه را داشت
که اینست که پر غصه ایه بالکل خوشاید، و نیز ملتهه نایابیه ایه که نایابه
کلخواهی اکبر رحیمی را کلخواهی و خسته و ملتهه خیلی شدیده و دلخواهی داشتند
کلخواهی اکبر رحیمی را کلخواهی و خسته ایه از این ملتهه بسته به بدلیه، و نایابه
بولمنه عین بدلان شناسنده، و نایابه خانه بیه بیه نیا بیه کلخواهی
که ملتهه بیه بدل ایه ملتهه، و نایابه ایه بیه بیه بیه بیه بیه بیه بیه
ملتهه ایه بیه بدل ایه بیه
کلخواهی ایه بیه بدل ایه بیه
کلخواهی ایه بیه بدل ایه بیه بیه

سازگاری ها

مقایسه مشکلات سووب الکانی (ASPS) و
پرستامه مداخله در سووب (SIO)

قطعه

۱۳۹

۱۴۰

۱۴۱

۱۴۲

۱۴۳

۱۴۴

۱۴۵

۱۴۶

۱۴۷

۱۴۸

۱۴۹

۱۵۰

۱۵۱

۱۵۲

۱۵۳

۱۵۴

۱۵۵

۱۵۶

۱۵۷

۱۵۸

۱۵۹

۱۶۰

۱۶۱

۱۶۲

۱۶۳

۱۶۴

۱۶۵

۱۶۶

۱۶۷

۱۶۸

۱۶۹

۱۷۰

۱۷۱

۱۷۲

۱۷۳

۱۷۴

۱۷۵

۱۷۶

۱۷۷

۱۷۸

۱۷۹

۱۸۰

۱۸۱

۱۸۲

۱۸۳

۱۸۴

۱۸۵

۱۸۶

۱۸۷

۱۸۸

۱۸۹

۱۹۰

۱۹۱

۱۹۲

۱۹۳

۱۹۴

۱۹۵

۱۹۶

۱۹۷

۱۹۸

۱۹۹

۲۰۰

۲۰۱

۲۰۲

۲۰۳

۲۰۴

۲۰۵

۲۰۶

۲۰۷

۲۰۸

۲۰۹

۲۱۰

۲۱۱

۲۱۲

۲۱۳

۲۱۴

۲۱۵

۲۱۶

۲۱۷

۲۱۸

۲۱۹

۲۲۰

۲۲۱

۲۲۲

۲۲۳

۲۲۴

۲۲۵

۲۲۶

۲۲۷

۲۲۸

۲۲۹

۲۳۰

۲۳۱

۲۳۲

۲۳۳

۲۳۴

۲۳۵

۲۳۶

۲۳۷

۲۳۸

۲۳۹

۲۴۰

۲۴۱

۲۴۲

۲۴۳

۲۴۴

۲۴۵

۲۴۶

۲۴۷

۲۴۸

۲۴۹

۲۵۰

۲۵۱

۲۵۲

۲۵۳

۲۵۴

۲۵۵

۲۵۶

۲۵۷

۲۵۸

۲۵۹

۲۶۰

۲۶۱

۲۶۲

۲۶۳

۲۶۴

۲۶۵

۲۶۶

۲۶۷

۲۶۸

۲۶۹

۲۷۰

۲۷۱

۲۷۲

۲۷۳

۲۷۴

۲۷۵

۲۷۶

۲۷۷

۲۷۸

۲۷۹

۲۸۰

۲۸۱

۲۸۲

۲۸۳

۲۸۴

۲۸۵

۲۸۶

۲۸۷

۲۸۸

۲۸۹

۲۹۰

۲۹۱

۲۹۲

۲۹۳

۲۹۴

۲۹۵

۲۹۶

۲۹۷

۲۹۸

۲۹۹

۳۰۰

۳۰۱

۳۰۲

۳۰۳

۳۰۴

۳۰۵

۳۰۶

۳۰۷

۳۰۸

۳۰۹

۳۱۰

۳۱۱

۳۱۲

۳۱۳

۳۱۴

۳۱۵

۳۱۶

۳۱۷

۳۱۸

۳۱۹

۳۲۰

۳۲۱

۳۲۲

۳۲۳

۳۲۴

۳۲۵

۳۲۶

۳۲۷

۳۲۸

۳۲۹

۳۳۰

۳۳۱

۳۳۲

۳۳۳

۳۳۴

۳۳۵

۳۳۶

۳۳۷

۳۳۸

۳۳۹

۳۴۰

۳۴۱

۳۴۲

۳۴۳

۳۴۴

۳۴۵

۳۴۶

۳۴۷

۳۴۸

۳۴۹

۳۵۰

۳۵۱

۳۵۲

۳۵۳

۳۵۴

۳۵۵

۳۵۶

۳۵۷

۳۵۸

۳۵۹

۳۶۰

۳۶۱

۳۶۲

۳۶۳

۳۶۴

۳۶۵

۳۶۶

۳۶۷

۳۶۸

۳۶۹

۳۷۰

۳۷۱

۳۷۲

۳۷۳

۳۷۴

۳۷۵

۳۷۶

۳۷۷

۳۷۸

۳۷۹

۳۸۰

۳۸۱

۳۸۲

۳۸۳

۳۸۴

۳۸۵

۳۸۶

۳۸۷

۳۸۸

۳۸۹

۳۹۰

۳۹۱

۳۹۲

۳۹۳

۳۹۴

۳۹۵

۳۹۶

۳۹۷

۳۹۸

۳۹۹

۴۰۰

۴۰۱

۴۰۲

۴۰۳

۴۰۴

۴۰۵

۴۰۶

فعالیت‌های شبانه هستند. این برنامه برای مدیریت چند موضوع مربوط به خواب یا درمان اختلالات خواب ارائه شده است. متخصصان و درمانگران می‌توانند از این منبع بسیار خوب استفاده کنند.

گستردگی از اختلالات متداول خواب را در برمی‌گیرد و درمانگران را از داشتنی ریاضی را لوحه می‌نماید. برخلاف عقیده‌ی عموم، اختلالات دیوید. اج. بارلو خواب

عمولاً بدون درمان حل نمی‌شوند و ممکن است ویراستار برنامه‌های کتاب کار

این زمینه هم برای کودکان و هم برای خانواده‌ها بروستون - ماساچوست

کودکان ممکن است مهم‌ترین مشکل یافند که خانواده‌ها با آن روبرو هستند

اختلالات خواب نه فقط تأثیر مغناطیس بر رفتار کودک می‌گذارد بلکه بر عملکرد

خانواده هم اثر می‌گذارد و ممکن است خواب اعصابی دیگر را هم محل گند و

بر کل خانواده‌ها تگذارد. پوشکان و درمانگران اغلب با خانواده‌های روبرو

هم‌تلاش کرده‌اند اما ممکن است در درمان خانواده مشارکت کمیته باشد.

اختلالات خواب ناشی از ترکیب تأثیرات فیزیکی، شناختی و

نویزی‌یکی هستند و تأثیرات به این‌سان طریقی درمان متعارف هستند

و تأثیرات این‌سانی همچنانی هستند که این‌سان را با این‌سان شناخت باشند

و تأثیرات این‌سانی همچنانی هستند که این‌سان را با این‌سان شناخت باشند

و تأثیرات این‌سانی همچنانی هستند که این‌سان را با این‌سان شناخت باشند

و این‌سان را با این‌سان شناخت باشند. این‌سان را با این‌سان شناخت باشند

و این‌سان را با این‌سان شناخت باشند. این‌سان را با این‌سان شناخت باشند

و این‌سان را با این‌سان شناخت باشند. این‌سان را با این‌سان شناخت باشند

و این‌سان را با این‌سان شناخت باشند. این‌سان را با این‌سان شناخت باشند

دفترچه‌های راهنمای کار در این مجموعه حاوی گام‌های مرحله به مرحله‌ی کاملی برای ارزیابی و حل مشکلات ویژه و حتی تشخیص آنهاست. همچنین این راهنمای درمانی فراتر از کتاب‌ها و کتابچه‌ها به ارائه‌ی مطالب علمی و تحصیلی برای متخصصان و درمانگران شاغل در این حوزه پرداخته است.

در مراکز مراقبتی - درمانی در حال تکوین ما، اقداماتی مبتنی بر شواهد علمی و تجربی براساس مسؤولیت‌های حرفه‌ای برای تحول سلامت روانی پیشنهاد داده‌اند. درمانگران و متخصصان سلامت رفتاری اغلب تمایل دارند تا بهترین مراقبت ممکن را برای بیمارانشان فراهم کنند. هدف ما در این راهنمای درمانی این است که به اختلاف‌ها پایان دهیم و اطلاعات را یکدست و هماهنگ کنیم.

این راهنمای درمانی و کتاب کار برای درمانگران و والدین است و به مشکلات خواب کودکان اشاره دارد. اختلالات خواب تقریباً در میان کودکان شایع است، اما بخش اعظمی از مرحله‌ی رشد آنها محسوب نمی‌شود. اختلالات خواب بر عملکرد روزانه‌ی کودکان اثر می‌گذارد و ممکن است برای خانواده‌ها مشکل ساز باشد. پزشکان و درمانگران اغلب سلامت و کارآمدی کودکانی که اختلال در خواب دارند را تأیید نمی‌کنند، بهر حال این اصول به روشهای اثبات شده‌ای می‌پردازد که خواب کودکان بدون استفاده از دارو را بهبود می‌بخشد.

مداخله‌های ویژه در دامنه‌ی گستردگی از مشکلات خواب بر کودکان اثر می‌گذارند. این اصول جامع از روش نظاممند استفاده می‌کنند تا به موضوعات خواب کودکان پردازند و مراحل کامل را به درمانگران ارائه می‌دهند تا با والدین کار کنند. کتاب کار والدین شامل اصول مرحله به مرحله برای انجام