قصه زندگی

نجواهای شبانه

تا صبح پلک بر هم نگذاشت. آلبوم عکس‌هایش را از توی صندوقچه خاطراتش بیرون آورد. با بغض و مرور کلی خاطره آن را یکی یکی ورق زد. الان اگر مامان مهتابش زنده بود داشت از توی عکس‌ها نگاهش می‌کرد. دستی روی عکس کشید و قطره اشکی روی آلبوم افتاد و سریع با سر آستین پاکش کرد. کلی قربان‌صدقه مادرش رفت و از اینکه نمی‌توانست حرف‌هایش را بشنود ناراحت بود.

نزدیک اذان بود، دلش برای جانمازش تنگ شد. برخاست وضو گرفت و روی سجاده قرمز رنگش که آن‌هم یادگار مادرش بود نشست. برای مادرش نماز خواند و فاتحه فرستاد. قلبش پر از درد بود. همان جا کنار سجاده کمی دراز کشید. دلش درد می‌کرد. حوصله نداشت برای خودش نبات داغ درست کند. به دخترش که آرام کنارش خوابیده بود نگاهی کرد و لبخند تلخی روی لبانش نشست اما سریع یادش آمد که وضع او هم خیلی خوب نیست و تنها فرقش با او در این است که این روزهای تلخ و عذاب‌آور را در بی‌خبری می‌گذراند. بی‌خبری آدم را فارغ از دغدغه‌های دنیا می‌کند و می‌گذارد زندگی راحت‌تر جریان بگیرد اما خبرها ذهن آدم را به‌هم می‌ریزد. مثل او که تا دیروز از دست مادرش به خاطر سنگدلی‌هایش ناراحت و دل‌چرکین بود اما حالا که خبر مرگش را شنید دلش برایش تنگ شد و آرزو کرد کاش کنارش بود و دلخوری‌هایش را رودررو می‌گفت.

سبک رفتار

برای داشتن یک خواب آرام سبک زندگی‌مان را اصلاح کنیم

جای شب و روز را عوض کردیم، خواب‌مان آشفته شد

بسیاری از آدم‌ها شب‌ها مشکل خواب دارند. یعنی راحت خواب‌شان نمی‌برد. وقتی چند روز بی‌خوابی آزارشان می‌دهد رو به قرص‌های آرام‌بخش می‌آورند که می‌تواند لطمه‌های زیادی به ذهن و جسم وارد کند. بهتر است برای ساعت خواب خود برنامه‌ریزی کنید. کمی زودتر به رختخواب بروید. از دست گرفتن گوشی و تبلت خودداری کنید. شب غذای سبک با کالری کم میل کنید

■ **مرضیه بامیری**

حرف از یکی از مهم‌ترین و دوست‌داشتنی‌ترین نیازهای بشر است. اسباب تجدید قوا و تقویت ذهن و استراحت اعضای بدن. مثل نان و آب، وجودش برای زنده ماندن ضروری است. می‌گویند شب نماد تاریکی و ظلمت است ولی من می‌گویم شب راز آلودترین آفرینش حضرت حق است. چند ساعتی پر از ابهام، گاهی پر از ترس، گاه پر از استرس، گاه... شب، این نعمت خدادادی، با سبک زندگی این روزها ماهیت خود را از دست داده است.

■■■

■ **نعمت بزرگی به نام شب و خواب**

شب جداکننده است. معلوم نیست اگر شب نبود و روز را تمام نمی‌کرد چه بلایی سر آدم‌ها می‌آمد؟ چه اندوهی که بر جان‌ها می‌نشست و چه دردهایی که تمام نمی‌شد. تصور کنید کسی سوگوار عزیزی است و به شدت اندوهگین و ناامید. اگر شب نبود او هرگز قادر به آرام شدن نبود. اگر شب نبود و آدم‌ها نمی‌خوابیدند دردهایشان را هر روز مثل یک کشکول دنبال خود می‌کشیدند. وقتی دندانت درد می‌کند و قرص مسکن می‌خوری خوابت می‌برد. وقتی در بیمارستان در حال درد کشیدن هستی و اندوه تو را به ستوه آورده با یک آرام‌بخش به خواب عمیق می‌روی. این بزرگ‌ترین نعمت خداوند است. شب جداکننده است و تصمیم انسان را متعادل می‌کند و خشم‌ها را فرو می‌نشاند. شاید موقع خواب حس انتقام در ذهن بپرورانی اما صبح خبری از کینه نیست و توانسته‌ای ببخشی. شاید شب از درد به خود بپیچی اما همین که پلک‌هایت سنگین می‌شوند، درد هم فراموش می‌شود. آنهایی که بیمار هستند، آنهایی که اسیر تخت‌های بیمارستان یا زندان هستند قدر خواب را خوب می‌دانند. هر دو برایشان نماد آرامش است و برای کودکان نماد شمارش. اگر به کودکی قول کاری بدهید سریع می‌پرسد چند تا شب باید بخوابم و بیدار شوم تا به قول‌تان عمل کنید؟ صبح نوید یک زندگی دوباره است. انگار تازه متولد شده‌ای. می‌توانی از نو شروع کنی.

چه بسیار آدم‌هایی که در فاصله خواب تا بیداری توبه کرده‌اند و فرصت یکی دیگر شدن را یافته‌اند.

■ **قدیم‌ترها خواب کیفیت و قداست داشت**

از قدیم‌ها برایتان بگویم. وقتی دست سازه‌های بشر که به اسم تکنولوژی به خوردمان داده‌اند زیاد شد و توی هر خانه‌ای تلویزیون و موبایل و بازی کامپیوتری و پلی‌استیشن و... باز شد، خواب هم هویت اصلی خود را از دست داد. دیگر مثل قدیم نیست که بزرگ‌ترها بعد از خوردن شام به رختخواب می‌رفتند و خروس‌خوان سحر با صدای مؤذن بیدار می‌شدند و دیگر خبری از خواب نبود. خواب برای قدیمی‌ها مقدس و لازم بود. تا ظهر کار می‌کردند و بعد هم خواب ظهرگاهی کوتاهی سرحال‌شان می‌کرد. آنها همیشه پرانرژی بودند و برای همه امور خود به‌رغم خستگی جسمانی وقت داشتند. شب‌های بلند زمستان را به دید و بازدید می‌گذراندند و یلدا برایشان جذاب بود. شاید از معدود شب‌هایی بود که پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها تا نیمه شب بیدار می‌ماندند ولی حالا هر شب برای ما شب یلداست!

■ **جای شب و روزمان عوض شده است**

سبک خوابیدن و بیدار شدن‌مان تغییر کرده است. جای شب و روزمان عوض شده است. سبک خود را تغییر داده‌ایم و با دستورات دینی و مصلحت‌های پزشکی درستیزیم. زندگی ماشینی هر روز بیش از پیش ما را دنبال خود می‌کشد و خواب را بیش از قبل از چشمان‌مان می‌رباید. ظاهراً چاره‌ای هم جز همسو شدن با تغییرات اجباری نداریم. اکثر فعالیت‌های اجتماعی و خدمات خصوصی تا پاسی از شب ادامه دارد و در شهرهای بزرگ به دلیل ترافیک و شلوغی روز خیلی‌ها مایل هستند شب از خدمات استفاده کنند. به عنوان مثال بسیاری از مراکز خدمات پزشکی مانند مراکز تصویربرداری پزشکی تا بامداد نوبت می‌دهند یا در ماه مبارک رمضان سینماها تا سحر باز است. مراکز تجاری که این روزها به سرعت در حال افزایش است دیگر سرآمد همه این بی‌خوابی‌های شبانه است و مردم را در نیمه شب به مراکز تفریحی و تجاری می‌کشاند.

یک بار برای تماشای آخرین سئانس از سینمای یکی از پردیس‌های تهران رفتم. سالن مملو از جمعیت بود و پارکینگ‌ها مملو از آدم و ماشین. وقتی از پارکینگ بیرون آمدیم تازه شب رخ نشان داد و من و همراهانم را وحشت فراگرفت. خیابان‌ها خلوت و سکوتی مرموز شهر را در آغوش گرفته بود. شیشه‌ها را بالا برده و با سرعت رو به خانه رفتیم. متأسفانه این پدیده رو به افزایش است و حضور افراد به خصوص بانوان تا پاسی از شب در بیرون از خانه، آنها را در معرض خطرات و آسیب‌های اجتماعی جدی قرار می‌دهد. شب‌ها ماندن در محیط بیرون فرصت دورهمی خانوادگی را کم کرده و از صمیمیت اهل خانواده و تعامل و گفت‌وگو بین آنها می‌کاهد. زیست شبانه، دورهمی‌های خانوادگی را که از لازم‌ترین برنامه‌های تربیتی است دچار اختلال می‌کند و اغلب افراد فرصت این با هم بودن را با خوردن انواع فست‌فودها و یا میان قرارهای کاری در محیط بیرون از دست می‌دهند.

هر ساعت از شب پستی در صفحه شخصی می‌گذارم بلافاصله با بازدیدهای متعدد روبه‌رو می‌شود و همیشه برایم جای سؤال است چرا همه بیدارند؟ چرا به کلی نظام آفرینش را تغییر داده‌ایم جای شب و روز را عوض کرده‌ایم. جالب است که بسیاری از افراد تا سحر بیدارند و اغلب شب‌زنده‌دارها که علاقه خاصی به فعالیت شبانه دارند صبح خواب می‌مانند و تقریباً اکثر نمازها قضا می‌شود

برایم جالب است که هر ساعت از شب پستی در صفحه شخصی می‌گذارم بلافاصله با بازدیدهای متعدد روبه‌رو می‌شود و همیشه برایم جای سؤال است چرا همه بیدارند؟ چرا به کلی نظام آفرینش را تغییر داده‌ایم جای شب و روز را عوض کرده‌ایم. جالب است که بسیاری از افراد تا سحر بیدارند و اغلب شب‌زنده‌دارها که علاقه خاصی به فعالیت شبانه دارند صبح خواب می‌مانند و تقریباً اکثر نمازها قضا می‌شود. روز که نشان فعالیت و تلاش است می‌خوابند و گاهی این خواب تا ظهر ادامه دارد.

■ **تهرانی‌های خواب‌آلود از قدیم تا حالا**

یادش به‌خیر. ما بچه‌های شهرستان عید نوروز برای‌مان از تهران مهمان می‌آمد. ما عادت به دیرخوابی نداشتیم و اگر هم بنا بر اقتضای مهمانی دیر به بالین می‌رفتیم صبح زود بیدار می‌شدیم. همیشه برایم جای سؤال بود که تهرانی‌ها چرا خواب‌آلود هستند و صبحانه‌شان را در وقت ناهار و ناهارشان را وقت عصرانه می‌خورند اما بعدها فهمیدم که آنها بنا به نیاز بدن‌شان زیاد می‌خوابند. می‌خواهند بی‌خوابی شب را جبران کنند غافل از آنکه هر قدر روز بخوابند کیفیت خواب شبانه حاصل نمی‌شود و طبق همان ضرب‌المثل معروف، خواب، خواب می‌آورد و هر چه بیشتر می‌خوابند کسل‌تر می‌شوند. خداوند روزی انسان را در فاصله طلوع صبح تا طلوع آفتاب تقسیم می‌کند در حالی که بسیاری از ما در آن ساعت تازه به خواب عمیق رفته‌ایم.

■ **اینترنت بلای خواب‌های‌مان شده است**

وابستگی به اینترنت بی‌خوابی ما را تشدید کرده است. همه یک جور تیک عصبی پیدا کرده‌ایم. هنوز چشم باز نکرده سراغ گوشی می‌رویم و در همان حالت نیمه‌خواب تمام خبرها و ماجراهای مجازی را دنبال می‌کنیم. شب نیز کمی زودتر به بستر می‌رویم تا حداقل یک ساعتی فرصت گشت‌زنی در اینترنت و خواندن کتاب‌های الکترونیکی و دیدن کلیپ‌ها را داشته باشیم. کاهش ترافیک در استفاده از اینترنت و تخفیف اپراتورها برای حجم‌های شبانه انسان‌های بیشتری را ترغیب به بیداری می‌کند. متأسفانه کودکان هم از این بلا در امان نیستند و شب‌بیداری و دیرخوابی بخشی از معضلات آنها محسوب و موجب کاهش رشدشان می‌شود.

بسیاری از آدم‌ها شب‌ها مشکل خواب دارند. یعنی راحت خواب‌شان نمی‌برد. وقتی چند روز بی‌خوابی آزارشان می‌دهد رو به قرص‌های آرام‌بخش می‌آورند که می‌تواند لطمه‌های زیادی به ذهن و جسم وارد کند. بهتر است برای ساعت خواب خود برنامه‌ریزی کنید. کمی زودتر به رختخواب بروید. از دست گرفتن گوشی و تبلت خودداری کنید. شب غذای سبک با کالری کم میل کنید

■ **بی‌خوابی روح و جسم‌مان را بیمار می‌کند**

بد نیست بدانید بدخوابی و بی‌خوابی سبب چربی‌سازی می‌شود و شاید همین عادت ناپسند تغییر ساعت خواب، باعث افزایش چاقی در جامعه باشد. خواب کم ریسک بیماری قلبی و سکته را بالا می‌برد. خواب کم روی متابولیسم گلوکز اثر گذاشته و خطر دیابت نوع دو را افزایش می‌دهد. افسردگی و اختلال در تعاملات اجتماعی و افزایش التهاب از دیگر پیامدهای خواب ناکافی هستند. بی‌خوابی‌های شدید حتی می‌تواند منجر به بیماری‌های روحی مثل پارانویا و توهم شود.

■ **با انواع خواب‌های مفید و مضر آشنا شویم**

دین اسلام به کیفیت خواب اهمیت زیادی داده و برای آن گونه‌های مختلفی تعریف کرده است. بگذارید با انواع خواب‌ها آشنا شویم. خواب غفلت، خوابی که در مجالس پند و موعظه رخ می‌دهد و فرد فرصت یادگیری را از دست می‌دهد. خواب بدبختی خوابی است که در وقت نماز ظهر رخ می‌دهد. خواب فیلوله (خواب لعنت) خواب بعد از طلوع خورشید است که موجب کسلی می‌شود. خواب عیلوله (خواب عذاب) که به خواب بین‌الطلوعین گفته می‌شود و به شدت نهی شده و مکروه است. خداوند روزی را در این زمان تقسیم می‌کند. خواب رخصت خوابی است که بعد از نماز عشا اتفاق می‌افتد و فرد مجاز به این خواب است. خواب حسرت به خوابیدن در شب‌های جمعه تعبیر می‌شود. خواب غیلوله یا همان خواب آخر روز که موجب کسالت بدن شده و کراهت دارد. معروف‌ترین خوابی که به آن سفارش شده و طرفداران زیادی هم دارد خواب قیلوله است، خوابی که در ظهر و بعد از نماز رخ می‌دهد. خوابی که برطرف‌کننده کسالت و هضم‌کننده غذاهاست. سحرخیزی راز مهم سلامتی است. بی‌خود نگفته‌اند سحرخیز باش تا کامروا باشی. روزهایی که زود بیدار می‌شوید حوصله بیشتری برای صبحانه خوردن دارید و برنامه‌های‌تان روی نظم انجام می‌شود. حالا چه بهتر از آنکه هم بدن انسان مثل ساعت دقیق باشد و هم برنامه روزمره که موجب موفقیت در امور می‌شود.

■ **راه‌هایی برای یک خواب راحت و آسوده**

بسیاری از آدم‌ها شب‌ها مشکل خواب دارند. یعنی راحت خواب‌شان نمی‌برد. وقتی چند روز بی‌خوابی آزارشان می‌دهد رو به قرص‌های آرام‌بخش می‌آورند که می‌تواند لطمه‌های زیادی به ذهن و جسم وارد کند. بهتر است برای ساعت خواب خود برنامه‌ریزی کنید. کمی زودتر به رختخواب بروید. از دست گرفتن گوشی و تبلت خودداری کنید. شب غذای سبک با کالری کم میل کنید و اگر به خوردن نوشیدنی عادت دارید به جای چای یا قهوه، دم‌نوش‌های آرام‌بخش میل کنید مانند گل گاوزبان. یکی از تجربه‌های جذاب در خواب آرام استفاده از اسپری گلاب در زمان خواب است. بویید عطر گلاب روی بالش باعث گرمی مغز و آرامش در خواب می‌شود. اگر باز هم بی‌خوابی آزارتان می‌دهد دوش آب گرم را امتحان کنید. شاید با ریلکس شدن بدن به واسطه تماس با آب گرم راحت‌تر به خواب بروید. بهتر است بدانید اگر کودک هستید بی‌خوابی روی رشد و اگر بزرگسال هستید روی پوست‌تان تأثیر مستقیم می‌گذارد. بعضی شغل‌ها ارتباط مستقیم با بیداری شب دارند بنابراین لازم است کمبود خواب و انرژی تحلیل رفته را جبران کنند. پرستارها و کادر پزشکی بیمارستان‌ها، نگهبانان و آتش‌نشان‌ها از جمله افرادی هستند که به لحاظ نوبتی بودن کارشان با تغییر ساعت خواب مواجه هستند. پس از این به خواب خود اهمیت بیشتری بدهید و آن را دروازه‌ای به سوی سلامتی بدانید.

سبک مراقبت

کابوس‌های کودکان را جدی بگیریم

مامان! من می‌ترسم تنها بخوابم

■ **مهسا مهاجر**

دانشمندان معتقدند در طول خواب، مغز به بازسازی خود می‌پردازد، هورمون‌های رشد کرده را آزاد، حافظه را تقویت و خاطرات بی‌اهمیت را پاک می‌کند. همچنین بر این باورند که از دست دادن یک ساعت از خواب مفید شب توانایی شناختی یک کودک ۱۲ ساله را در حد یک کودک ۹ ساله کاهش می‌دهد. این یک ساعت دیر خوابیدن در کودکان در صورتی که یک هفته ادامه یابد می‌تواند به کاهش نمره هوش بینجامد.

■■■

نیمه‌های شب بود که صدای گریه کودک، مادر را بیدار کرد. کودک توی رختخوابش نشسته بود و های‌های گریه می‌کرد. او برای اولین بار دچار بی‌خوابی شده بود و هر کاری می‌کرد مثل آدم بزرگ‌ها خواب سراغش نمی‌آمد. مادر تمام راهکارهایی را که بلد بود انجام داد، حتی نیمه شب از جست‌وجوی اینترنت مدد خواست اما بی‌فایده بود. کودک دچار اختلال خواب شده بود و خودش از این بی‌خوابی تحمیلی واهمه داشت. حتی مادر برایش دیفن‌هیدرامین تجویز کرد ولی باز هم انگار خواب با چشم‌های دخترش قهر بود. مادر و پدر هر دو عصبی از یک بی‌خوابی شبانه او را سرزنش می‌کردند اما واقعاً او بی‌گناه بود. او می‌گفت چشم‌هایش را که می‌بندد می‌ترسد و مجبور می‌شود سریع آن را باز کند. از خوابیدن واهمه داشت. از طرفی می‌ترسید فردا توی کلاس درس کسل باشد و مورد تنبیه قرار بگیرد. هر دوی این ترس‌ها آزاردهنده بود و بدون چاره. در نهایت بعد از کلی گریه و پف کردن چشم‌هایش ساعت ۶ صبح از خستگی بیهوش شد و مادر تنها کاری که می‌توانست انجام دهد نفرستادن او به مدرسه بود تا حداقل چند ساعتی در روز بخوابد.

در حالت هراس شبانه کودک با جیغ و فریاد و ضربان قلبی تند در حالی که چشم‌هایش باز است از خواب می‌پرد اما او در واقع خواب است و بعد از مدت کوتاهی دوباره به خواب عمیق فرومی‌رود و در زمان بیداری چیزی از اتفاقات شب را به خاطر نمی‌آورد ولی اوضاع کابوس دیدن فرق می‌کند. کودک با دیدن صحنه‌ای که اغلب تکرارشونده است از خواب می‌پرد

این روزها دنیای عجیب ما بزرگ‌ترها چیزی جز وحشت برای کودکان به ارمغان نمی‌آورد. آنها همواره می‌ترسند و دغدغه والدین کابوس شبانه آنها می‌شود. آنها از جدایی و دعوای والدین به شدت می‌هراسند. اگر به هر دلیل شاهد بازداشت والدین باشند به شدت تحت تأثیر حادثه قرار گرفته و شاید دچار کابوس‌های شبانه شوند. متأسفانه کوچکی خانه‌ها و طولانی شدن ساعات بیداری کودکان دلیل مهمی است تا آنها در جریان تمام وقایع اجتماعی خانوادگی و حتی اجتماعی قرار بگیرند. والدین فرصتی برای گفت‌وگوی دو نفره ندارند و بالطبع مجبور می‌شوند درباره برخی مسائل مهم جلوی کودکان حرف بزنند. آنها خیلی زود با دغدغه مالی آشنا می‌شوند. معنی قهر و آشتی‌ها را می‌فهمند و وقتی مدام از خبرهای دلهره‌آور حرف به میان آید کودک تمام ترس‌ها را در درون خود پنهان می‌کند.

گاهی اشیای بسیار ساده باعث قصه‌پردازی ذهنی کودکان شده و آنها را می‌ترساند، حتی اگر آن شیء معمولی باشد. در چنین شرایطی وسایل ترسناک در ذهن کودک را از دیدش مخفی کنید. حتماً با کودکانی مواجه شده‌اید که از یک عروسک خاصی می‌ترسند و با دیدنش آن را با خشم پرتاب می‌کنند

کابوس نوعی اختلال خواب است که در کودکان خطرناک‌تر از بزرگ‌تر هاست و لازم است تفاوت هراس شبانه با کابوس مشخص شده و با هم اشتباه گرفته نشود. در حالت هراس شبانه کودک با جیغ و فریاد و ضربان قلبی تند در حالی که چشم‌هایش باز است از خواب می‌پرد اما او در واقع خواب است و بعد از مدت کوتاهی دوباره به خواب عمیق فرومی‌رود و در زمان بیداری چیزی از اتفاقات شب را به خاطر نمی‌آورد ولی اوضاع کابوس دیدن فرق می‌کند. کودک با دیدن صحنه‌ای که اغلب تکرارشونده است از خواب می‌پرد. او در این کابوس‌ها با واقعیت‌های زندگی روبه‌رو می‌شود. با چهره تلخ دنیا روبه‌رو می‌شود و آن دنیای گل و بلبل و پر از دوستی که والدین برایش تصور کرده‌اند با دیدن صحنه‌هایی از واقعیت که می‌تواند به تلخی از دست دادن یا بیماری والدین باشد محو شده و پدر و مادر را دچار نگرانی می‌کند. حرف از نزاع و درگیری شاید برای ما یک بحث عامیانه باشد اما بزرگنمایی کودکان و قدرت خیالبافی آنها می‌تواند یک غول ترسناک بسازد که آنها را می‌ترساند.

یکی از دلایلی که کودکان دوست دارند کنار والدین به خصوص مادر بخوابند و این جدایی برایشان دشوار می‌شود، همین مسئله ترس است. آنها به دلیل وابستگی عاطفی زیاد به والدین و ترس از دست دادنشان مجبورند تمام مدت کنارشان بمانند و بعضی از آنها اگر نیمه شب حضور والدین را کنار خود احساس نکنند دچار وحشت می‌شوند. پس وظیفه والدین است که آنها را از سنین پایین به تنها خوابیدن در اتاقشان عادت دهند. برای تسهیل در این تصمیم مهم لازم است بعضی نکات را در نظر بگیرید.

اجازه ندهید کودکان هنگام خواب بازی یارانه‌ای مخصوصاً بازی‌های خشن جنگی انجام دهند. فضای خیالی بازی‌ها و فیلم‌های وحشتناک اضطراب شبانه آنها را زیاد می‌کند و میلشان را به بودن کنار والدین بیشتر.

از دادن خوراکی‌های کافئین‌دار مانند قهوه و شکلات به کودکان خودداری کنید و آنها را با شکم پر راهی تخت‌شان نکنید.

گاهی اشیای بسیار ساده باعث قصه‌پردازی ذهنی کودکان شده و آنها را می‌ترساند، حتی اگر آن شیء معمولی باشد. در چنین شرایطی وسایل ترسناک در ذهن کودک را از دیدش مخفی کنید. حتماً با کودکانی مواجه شده‌اید که از یک عروسک خاصی می‌ترسند و با دیدنش آن را با خشم پرتاب می‌کنند یا با دیدن یک کارتون خاص کانال تلویزیون را عوض می‌کنند.

کودک را با آرامش خاطر و مهربانی راهی خواب کنید. بگذارید بدون ترس و واهمه راهی اتاق شود و نگران هر ماجرایی از جمله دعوای شما با همسرتان نباشد. به او اطمینان خاطر بدهید که همیشه کنارش هستید و هر وقت از شب که بیدار شد یا ترسید می‌تواند به آغوش آنها پناه ببرد. به آنها یاد بدهید تنها خوابیدن آنها به معنی دوست نداشتن آنها نیست.

برای تنها خوابیدن‌هایش هدیه بخرید و او را به این کار شایسته‌ای که موفق به انجامش شده تشویق کنید. حتی اگر لازم است روی در اتاقش یک کاغذ بچسبانید و شب‌های تنها خوابیدنش را با یک برچسب مشخص کنید. تمام اسباب‌بازی‌ها و عروسک‌هایی که برایش ایجاد ترس می‌کند را مخفی کنید. تا رفتن به خواب عمیق کنارش بمانید و اتاق را ترک نکنید. اتاقش را با رنگ‌ها و وسایل آرام‌بخش و شاد تزئین کنید. حتماً چراغ خواب را روشن کنید. اگر مدت زیادی در رختخواب ماند و خوابش نبرد بدنش را ماساژ بدهید و یا پیشانی‌اش را بمالید.

اگر تمام این اقدامات را انجام دادید و کودک باز هم از خوابیدن می‌ترسد آن وقت باید با پزشک مشورت کرده و برای این مشکل یک راه حل مناسب پیدا کنید.