

Strategie per dormire per adolescenti con disturbi dello spettro autistico



UNA GUIDA
PER I GENITORI

Questi materiali sono il risultato di una costante attività dell'Autism Speaks Autism Treatment Network, un programma finanziato da Autism Speaks, e supportato in parte dall'accordo di cooperazione UA3 MC 11054, dall'Autism Intervention Research Network on Physical Health (AIR-P Network) del Maternal and Child Health Bureau (Combating Autism Act del 2006, così come modificato dal Combating Autism Reauthorization Act del 2011), dall'Health Resources and Services Administration e dal Dipartimento della salute e dei servizi umani del Massachusetts General Hospital.



Il presente opuscolo è pensato per le famiglie con adolescenti affetti da disturbi dello spettro autistico (ASD).

Molti individui affetti da ASD hanno difficoltà a dormire nel corso della propria vita. Ciò può essere fonte di stress per loro stessi e per i loro familiari.

I principali problemi del sonno riguardano la difficoltà ad addormentarsi e i frequenti risvegli notturni.

Dato che queste problematiche sono spesso correlate, riuscire a sviluppare abitudini che aiutano ad addormentarsi più facilmente può favorire anche la capacità di dormire durante la notte.

DIFFICOLTÀ
AD ADDORMENTARSI



RISVEGLI FREQUENTI
DURANTE LA NOTTE

Le idee presentate in questo documento si basano su ricerche e sull'esperienza di specialisti del sonno.

Sono indirizzate ai genitori, ma possono essere anche utilizzate da genitori e adolescenti per contribuire a risolvere alcuni dei disturbi del sonno più comuni.

Gli anni dell'adolescenza rappresentano una fase di cambiamento. Anche se un bambino ha sempre dormito bene da piccolo, non significa che i modelli di sonno si manterranno inalterati.

Durante la lettura del presente opuscolo, ricorda che sono molti i fattori che possono causare disturbi del sonno negli adolescenti con ASD. Ad esempio, ragioni di natura medica (affrontate più avanti nel documento) e abitudini del sonno.

Questo opuscolo illustrerà alcune sane abitudini del sonno che tuo figlio adolescente potrà adottare, e che potranno aiutarlo a dormire anche in caso di problemi di natura medica.

Anche se hai provato queste strategie quando tuo figlio era più piccolo, potrebbe essere utile ritentarle ora che è un adolescente.

STRATEGIE PER DORMIRE
NEGLI ADOLESCENTI
CON DISTURBI DELLO
SPETTRO AUTISTICO
PRESENTATE DALL'ATN/AIR-P
DI AUTISM SPEAKS

Abitudini e routine

Per risolvere questi problemi è necessario insegnare a tuo figlio adolescente nuove abitudini e nuove routine.

Assicurati che possa esprimere la sua opinione sulle nuove abitudini e routine da mettere in atto. I cambiamenti saranno più facili e più efficaci se tutti coloro che aiutano tuo figlio nella sua routine quotidiana conoscono e utilizzano le strategie che avete scelto insieme.

ORARI REGOLARI

Esistono delle attività che gli adolescenti possono svolgere durante il giorno per migliorare il sonno notturno.

Svegliarsi e alzarsi all'incirca alla stessa ora ogni giorno è importante quanto coricarsi all'incirca alla stessa ora ogni sera.

Altre attività diurne possono contribuire a favorire il sonno degli adolescenti rendendo ben distinta l'alternanza tra giorno e notte:

- Aprire le imposte/tende o accendere subito la luce al risveglio.
- Togliere il pigiama e indossare abiti normali al risveglio.
- Anche l'attività fisica è importante! Noi consigliamo 20-30 minuti di movimento tre o quattro volte a settimana. Per favorire il sonno, è meglio svolgere attività fisica al mattino o al pomeriggio. Praticare attività poco prima di coricarsi può interferire col sonno.
- Organizzare le giornate in modo da trascorrere del tempo alla luce del giorno, meglio se nella prima parte della giornata.
- Se possibile, evitare i pisolini durante la giornata. Se si ha bisogno di riposare, provare a dormire meno di 45 minuti e non oltre le ore 16:00.

Aprire le imposte/tende

Cambiarsi

Praticare attività fisica

Trascorrere del tempo all'aperto, alla luce del giorno

Se possibile, evitare i pisolini

BUONE ABITUDINI ALIMENTARI

L'alimentazione di tuo figlio adolescente e il momento in cui mangia possono influenzare la qualità del sonno. Fare colazione ogni mattina all'incirca alla stessa ora è una prassi da integrare nella routine diurna.

Le cene in famiglia sono ben accette. Tuttavia, in caso di pasti pesanti, è meglio consumare la cena diverse ore prima di coricarsi. In quel caso, tuo figlio potrà fare uno spuntino leggero poco prima di coricarsi.

Cerca di evitare alimenti e bevande che contengono caffeina, soprattutto nelle 3-4 ore prima di andare a dormire. Le bevande gassate, il caffè, la cioccolata, il tè e persino alcuni farmaci contengono caffeina. Il latte e i succhi di frutta non la contengono e sono opzioni valide per i pasti o gli spuntini pomeridiani e serali.

NO CAFFEINA



- Latte
- Acqua
- Succo di frutta

CAFFEINA



- Caffè
- Tè
- Bevande gassate
- Cioccolata



Routine serale

Dopo una giornata di luce e attività, tu e tuo figlio dovrete trascorrere la serata in modo calmo e tranquillo.

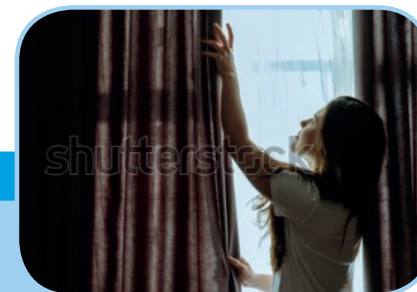
Ciò significa ridurre lentamente le attività stimolanti e movimentate a favore di accorgimenti che favoriscano il rilassamento dell'adolescente.

Non tutti trovano rilassanti le stesse cose, quindi la scelta su quale attività abbia o meno un effetto calmante potrebbe ricadere su di te.

Alcune di queste abitudini possono essere utili per aiutare gli adolescenti a rilassarsi:

RILASSARSI ALLA SERA

- Chiudere le tende
- Ridurre l'intensità delle luci



CERCARE DI SPEGNERE GLI SCHERMI

- Spegnere televisore, computer e altri tipi di schermi almeno 30 minuti prima di coricarsi



MANGIARE UNO SPUNTINO LEGGERO

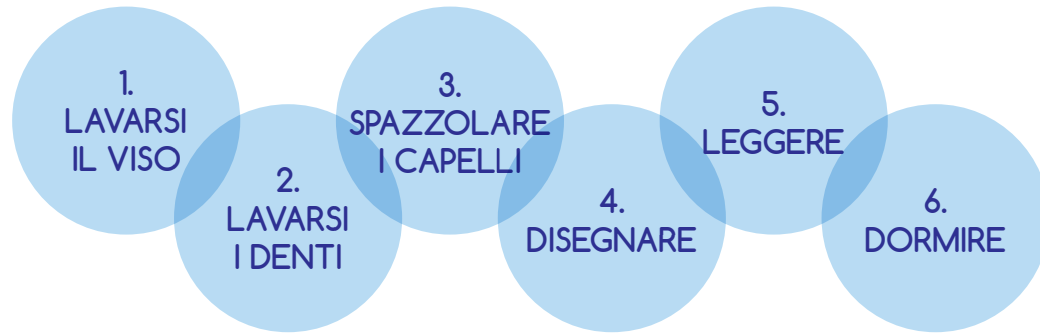
- Niente cibi pesanti o piccanti



ABITUDINI REGOLARI PRIMA DI CORICARSI

Invece di andare dritti a letto subito dopo aver svolto i compiti e le faccende di casa, tuo figlio adolescente potrebbe trovare giovamento nel preparare il corpo e la mente al sonno anche solo 15-30 minuti prima di coricarsi. Svolgere le stesse attività nello stesso ordine ogni sera invia al corpo il segnale che il momento di andare a letto è imminente.

Esempio di routine prima di coricarsi



Un programma di attività di questo tipo da consultare insieme ogni sera potrebbe aiutare tuo figlio adolescente a mantenere una routine che si svolga sempre nello stesso ordine di base.

La routine prima di coricarsi dovrebbe includere attività che tuo figlio ritiene facili e rilassanti.

Esponi il programma di attività nel luogo più utile per aiutare tuo figlio adolescente a tenerlo a mente. L'uso di immagini o di una lista può aiutare alcuni adolescenti a ricordare di seguire la stessa routine nello stesso ordine ogni sera. La lista può anche aiutare a trasmettere al corpo di tuo figlio il segnale che è quasi ora di andare a letto.

Seguire questa lista prima di coricarsi rappresenta un valore aggiunto che aiuterà tuo figlio adolescente a rilassarsi e a dormire tutta la notte.

Lista della routine prima di coricarsi

- 1 Fare una doccia
- 2 Indossare il pigiama
- 3 Fare uno spuntino e assumere i farmaci prescritti
- 4 Andare in bagno e lavarsi le mani
- 5 Lavarsi i denti
- 6 Ascoltare musica rilassante per 10 minuti
- 7 Fare 10 minuti di giochi enigmistici
- 8 Andare a dormire

Sappiamo che gli schemi visivi potrebbero non essere in linea con le esigenze di tutti gli adolescenti e le loro famiglie. Alcuni potrebbero preferire strumenti diversi.

Ad esempio, tu e tuo figlio (magari con l'assistenza di un insegnante o un terapeuta) potreste trovare dei suggerimenti visivi che gli ricordino quando andare a letto o delle attività tranquille da svolgere al risveglio.

DORMIRE IN UN AMBIENTE COMODO

Esistono vari modi per rendere calmo e tranquillo l'ambiente in cui tuo figlio dorme. Questi accorgimenti potrebbero aiutarlo ad addormentarsi più facilmente e a dormire tutta la notte senza svegliarsi e in modo più profondo.

Molti adolescenti usano il letto per fare i compiti, guardare la TV o parlare al telefono. Cerca di fargli svolgere queste attività in un posto diverso.

Inoltre, presta attenzione a eventuali rumori nel resto della casa che potrebbero infastidire tuo figlio durante la notte.

Cerca di mantenere la camera da letto:

Buia

Utilizza le imposte/ tende per bloccare la luce proveniente dall'esterno (le lampade notturne sono ammesse, se necessarie). Mantieni quanto più possibile la stessa quantità di luce nella stanza per tutta la notte.

Silenziosa

Assicurati che ci sia quanto più silenzio possibile in camera. Alcuni adolescenti apprezzano i rumori bianchi, come quello di un ventilatore a soffitto, che aiutano a coprire altri suoni. Se anche tuo figlio utilizza questi stratagemmi, è consigliabile scegliere un suono che rimanga invariato per tutta la notte (come un ventilatore) piuttosto che un suono che possa cambiare o spegnersi durante la notte (come una radio).

Stabile

Tranquilla

Predisponi la zona notte in modo che rimanga invariata sia dal punto estetico che funzionale per tutta la notte. Evita l'uso di cuscini o oggetti che potrebbero spostarsi mentre tuo figlio dorme. Mantenere una stabilità può aiutare tuo figlio a continuare a dormire per tutta la notte.

Fresca

Elimina le fonti di distrazione come cellulari, tablet, computer, videogame o TV. Imposta la temperatura a meno di 24 °C.

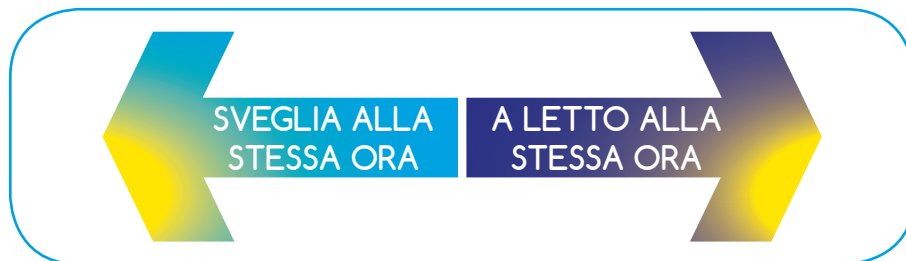
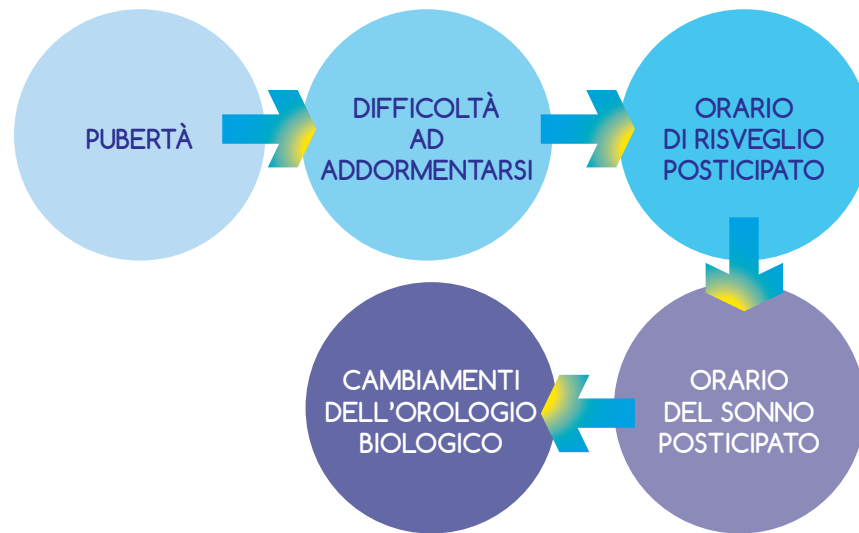
Confortevole

Scegli abbigliamento da notte e coperte in linea con le sue preferenze.



PRASSI PER AIUTARE GLI ADOLESCENTI A DORMIRE

Tutti gli adolescenti subiscono un cambiamento di abitudini durante la pubertà. Sono i cosiddetti "cambiamenti dell'orologio biologico" che non fanno avvertire la stanchezza o il sonno quando si dovrebbe andare a letto e rendono difficile svegliarsi presto al mattino. Invece di obbligare tuo figlio adolescente a coricarsi quando non ha sonno, cerca di spostare l'orario di circa mezz'ora o un'ora. Tieni a mente che potrebbe avere comunque ancora bisogno di 9 ore di riposo, e ricorda che il nuovo orario posticipato per andare a dormire deve conciliarsi con la routine serale della vostra famiglia. Cosa più importante, tu e tuo figlio dovete essere in grado di rispettare sempre lo stesso orario per andare a letto e svegliarvi ogni giorno, con una differenza di massimo un'ora tra i giorni feriali e il fine settimana.



ESPORRE PROMEMORIA

È difficile cambiare le abitudini. I promemoria visivi possono aiutarvi a tenerle sotto controllo. Può essere utile concedere dei premi per aver seguito i cambiamenti fino a che le nuove abitudini non vengono consolidate. Ecco alcune idee:

- Appendi un programma di routine serale alla parete della camera di tuo figlio. Usa immagini, foto, fumetti o semplicemente parole per ricordare a te e a tuo figlio i passaggi da seguire e il loro ordine.
- Appendi un programma di routine diurna alla parete della camera di tuo figlio. Proprio come per quella serale, usa immagini, foto, fumetti o semplicemente parole per ricordare a te e a tuo figlio i passaggi da seguire e il loro ordine.
- Puoi trovare altre idee su promemoria e strumenti utili sul sito www.autismspeaks.org. Cerca in Visual Supports and Autism Spectrum Disorders nella sezione Toolkits del sito web.
- Pensa a come premiare tuo figlio man mano che segue la routine. Potrebbe essere un dolcetto speciale a colazione, una passeggiata con la famiglia, un giro al centro commerciale o qualunque altra cosa gli faccia piacere. Potreste decidere insieme una ricompensa più sostanziosa nel caso in cui riesca a seguire la routine per un periodo di tempo più lungo.

ESPONI
UN PROGRAMMA
PER IL GIORNO

ESPONI
UN PROGRAMMA
PER LA SERA

PREMIA
TUO FIGLIO
TUTTE LE VOLTE
CHE LO
RISPETTA

Se i suggerimenti di questo opuscolo non portano riscontri positivi, rivolgiti al tuo operatore sanitario per chiedere assistenza e magari farti indicare un centro di medicina del sonno.

Come detto in precedenza, sono molti i fattori che possono contribuire ai disturbi del sonno negli adolescenti con ASD. Ad esempio, farmaci e ragioni di natura medica come ansia, russamento, sonnambulismo o altri movimenti durante il sonno, convulsioni ed enuresi notturna. Se tuo figlio presenta alcuni di questi sintomi o altre problematiche, ti consigliamo di rivolgerti al tuo operatore sanitario.

Ci auguriamo che i suggerimenti forniti in questo opuscolo siano stati utili. Ti invitiamo a condividerlo con il medico che segue tuo figlio e a parlare degli eventuali ulteriori suggerimenti che potrebbe avere per aiutare tuo figlio a dormire.

Risorse

L'unità di sostegno alla famiglia di Autism Speaks offre risorse, guide e assistenza per aiutare a gestire le sfide quotidiane affrontate dalle famiglie che convivono con l'autismo:
www.autismspeaks.org/family-services.

Se desideri parlare con un membro del team di sostegno alla famiglia di Autism Speaks, contatta l'Autism Response Team (ART) al numero **888-AUTISM2 (288-4762)** o all'indirizzo e-mail familyservices@autismspeaks.org.

ART en español al **888-772-9050**.

Riconoscimenti

Questa guida è stata redatta dai membri dell'Autism Speaks Autism Treatment Network / Autism Intervention Research Network on Physical Health, nella fattispecie da Kelly Byars, psicologa, Laura Gray, infermiera specializzata, Whitney Loring, psicologa e Beth Malow, medico specialista con il contributo dell'AS ATN Sleep Workgroup.

È stata curata, ideata e prodotta dall'Autism Speaks Autism Treatment Network / Autism Intervention Research Network on Physical Health.

Ringraziamo per la revisione e i suggerimenti molte persone, tra cui famiglie associate all'Autism Speaks Autism Treatment Network.

La presente pubblicazione può essere distribuita gratuitamente nello stato attuale o personalizzata come file digitale per finalità di produzione e divulgazione autonoma includendo la propria organizzazione e le referenze più frequenti.

Per informazioni sulla revisione contattare atn@autismspeaks.org.

Questi materiali sono il risultato di una costante attività dell'Autism Speaks Autism Treatment Network, un programma finanziato da Autism Speaks, supportato in parte dall'accordo di cooperazione UA3 MC 11054, dall'Autism Intervention Research Network on Physical Health (AIR-P Network) del Maternal and Child Health Bureau (Combating Autism Act del 2006, così come modificato dal Combating Autism Reauthorization Act del 2011), dall'Health Resources and Services Administration e dal Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani del Massachusetts General Hospital.

I contenuti sono di competenza esclusiva degli autori e non rappresentano necessariamente i pareri ufficiali dell'MCHB, dell'HRSA e dell'HHS. Pubblicato nel maggio 2014.



