

### קורס שינה והפרעות שינה בילדים ומתבגרים

מרצה: ד"ר יונתן קושניר  
מסטר ב, מכללת בני ברק החרדית (מבח"ר)  
ימי ד – שעות 8:30-10:00  
דוא"ל: [yonikushnir@gmail.com](mailto:yonikushnir@gmail.com)

#### רקע:

התנהגויות, דפוסים ובעיות שינה בילדים הינן מורכבות ומושפעות ממספר גורמים פסיכולוגיים, ביולוגיים, התפתחותיים, סביבתיים וחברתיים. בעיות השינה הנפוצות ביותר בינקות ובילדות המוקדמת הן בעיות הקשורות להירדמות ולשמירה על שינה רציפה. בילדים מבוגרים יותר, אינסומניה היא בעיית השינה הנפוצה ביותר. הפרעות שינה נפוצות נוספות בילדות כוללות סיוטים, ביעותי לילה, פחדי לילה, הרטבת לילה, התנגדות לשינה ויקיצות מרובות. בגילאים בוגרים יותר נראה כי ההופעה של הפרעות ובעיות שינה בשילוב בעיות פסיכיאטריות אחרות הינה נפוצה מאוד. הפרעות שינה בילדים עלולות להיות כרוניות וקשורות לפגיעה בתפקוד היום יומי ולמצוקה הורית. מכיוון שלבעיות שינה בילדים יש השפעה שלילית על ההתפתחות ההתנהגותית, הקוגניטיבית והרגשית והן יכולות לנבא תוצאות שליליות בילדים ומתבגרים, התערבות בשלב התפתחותי זה הינה חשובה ביותר ובדרך כלל מראות תוצאות חיוביות ביותר.

#### מתכונת ודרישות הקורס

- הקורס יועבר בהרצאות על-פי התוכנית המפורטת.
- חומר הקריאה מיועד להכין את התלמידים לנושא הנלמד בכל שיעור.
- בסיום הקורס יתקיים מבחן על החומר הנלמד בהרצאות ובחומר הקריאה.
- מטלות הקורס יכללו מילוי יומני שינה (10% מהציון), מילוי שאלון שינה לילד (10% מהציון), מילוי שאלון קוגניציות שינה (10% מהציון). הציון יינתן במלואו על עצם ביצוע המטלה.
- הציון הסופי יקבע על-פי המבחן והמטלות השונות.
- **ציון עובר: 60.**
- נוכחות ב-80% מהשיעורים לפחות חובה!

#### מטרות הקורס

מטרות הקורס הינן להקנות ידע בסיסי בהתפתחות שינה, הערכה של שינה, למידה של הפרעות שינה עיקריות ושיטות הטיפול הרלוונטיות.

**ספר לקריאה חובה (בנוסף למספר מאמרים) (ראו בתכנית הקורס את פירוט הפרקים לקריאה לכל שיעור):**  
1) שדה אבי - לישון כמו תינוק, 1999.

2) ספר לקריאה – פרקי רשות

A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems  
Jodi A. Mindell, Judith A. Owens, 2009.

תוכנית הקורס (נתון לשינויים ע"פ ההתקדמות בכיתה)

\* קריאת חובה

1) מבוא בסיסי

\* משמעותה ותפקידה של השינה. "שינה על שום מה?" – מתוך, א. שדה, לישון כמו תינוק, 1999.  
\* מה כל כך מעניין בתינוק ישן? – מהי שינה וכיצד מציצים לחיי הלילה של הילד. מתוך, א. שדה, לישון כמו תינוק, 1999.

Sleep 101, pages 1-12. In, A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems. Jodi A. Mindell, Judith A. Owens, 2009.

2) התפתחות שינה

\* תפקידם של הורים בהתפתחות דפוסי השינה של תינוקם. טיקוצקי ושדה. הרפואה 148, חוב' 5, מאי 2009.  
\* הילד ישן מתי שמתחשק לו, שעתיים פה, שעתיים שם" – התגבשות דפוסי השינה. מתוך, א. שדה, לישון כמו תינוק, 1999.

Sleep in Infancy, childhood, and adolescence. Pages 12- 30. In, A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems. Jodi A. Mindell, Judith A. Owens

Normal Sleep Development in Infants and Toddlers. Pages 11-23. In Sleep and Psychiatric Disorders in Children and Adolescents-Anna Ivanenko

Mindell, J.A., J.A. Owens, and M.A. Carskadon, *Developmental features of sleep*. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 1999. 8(4): p. 695-725.

(3) הערכה של שינה ובעיות שינה:

\* נספח א': שיטות למדידה וחקר השינה. מתוך, א. שדה, לישון כמו תינוק, 1999.

\* הוא לא אוכל מספיק, צומחות לו שיניים" – גורמים פיזיולוגיים המשפיעים על השינה. מתוך, א. שדה, לישון כמו תינוק, 1999.

Evaluation of Pediatric Sleep Disorders - Pages 30-42, In, A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems. Jodi A. Mindell, Judith A. Owens

Sleep assessment methods - A Sadeh, M El-Sheikh - In Sleep and development: Familial and Socio cultural considerations. P. 355-375, 2011.

(4) חלומות בילדות

\* גושן ענבל ושדה אבי. גם ילדים חולמים: חלימה ושנת חלום בילדות. פסיכואקטואליה, ינואר, 2007.  
\* מדוע הילד צחק בחלום?" – משמעותה ותפקידיה של שנת החלום. מתוך, א. שדה, לישון כמו תינוק, 1999.

(5) שינה משותפת

\* הוא מוכן לישון רק במיטה שלנו" – שינה משותפת, שינה נפרדת וההיבט התרבותי. מתוך, א. שדה, לישון כמו תינוק, 1999.

(6) השפעה של הפרעות שינה ואובדן שינה (רגש, קוגניציה והתנהגות, טווח ארוך):

Impact of child sleep disturbances on parent sleep and daytime functioning - Meltzer and Westin - In Sleep and Development: Familial and Socio-Cultural Considerations, 2011, Mona El-Sheikh.

Sadeh, A. Consequences of Sleep Loss or Sleep Disruption in Children. Sleep Medicine Clinics (2007) 513-520.

Gregory, A. M., Caspi, A., Eley, T. C., Moffitt, T. E., O'Connor, T. G., & Poulton, R. (2005). Prospective longitudinal associations between persistent sleep problems in childhood and anxiety and depression disorders in adulthood. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 33, 157-163.

7) הפרעות שינה:

**א) הפרעות שינה בינקות ובגיל הרך – אינסומניה התנהגותית, קושי להרדם ויקיצות מרובות**

\* "הוא נרדם רק באוטו, ובלילה זה כבר מוגזם" – קשיי השכבה והרדמות. מתוך, א. שדה, לישון כמו תינוק, 1999.

\* "הילד מתעורר כל שעה כמו שעון שוויצרי" – יקיצות ליליות. מתוך, א. שדה, לישון כמו תינוק, 1999.

Behavioral Insomnia of Childhood, Limit setting Type. Pages 51-66 (Two chapters).  
In, A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems. Jodi A. Mindell, Judith A. Owens, 2009.

**ב) ביעותים, סיוטים ופרסומניות**

\* "הילד מתעורר בבהלה נוראית ולא נרגע" – על ביעותים, סיוטים ותופעות גלוות לשינה. מתוך, א. שדה, לישון כמו תינוק, 1999.

Nightmares. Pages 72-76. In, A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems. Jodi A. Mindell, Judith A. Owens

Partial Arousal Parasomnias: Sleepwalking, Sleep Terrors, and Confusional Arousals. Pages 76-85. In, A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems. Jodi A. Mindell, Judith A. Owens

**ג) פחד לילה**

\* קושניר, יונתן 2011. פחד לילה אצל ילדי גן [גרסה אלקטרונית]. אתר פסיכולוגיה עברית  
<http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2634>

Nighttime fears. Pages 67-72. In, A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems. Jodi A. Mindell, Judith A. Owens

Kushnir, J., & Sadeh, A. (2011). Sleep of preschool children with night-time fears. *Sleep Medicine*, 12(9), 870-874.

**ד) אינסומניה**

Insomnia. Pages 153-161. In, A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems. Jodi A. Mindell, Judith A. Owens

## ה) הרטבת לילה

\* קושניר, ב., קושניר, י. הרטבת לילה. בתוך: מור, נ., מאירס, י., מרום, צ., גלבווע-שכטמן, א., עורכים. טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בילדים. עקרונות טיפוליים. 2011.

### ו) הפרעת דום נשימה בשינה

\* "הילד עוצר את נשימתו לפתע ונשימתי נעתקת מפחד" – תופעת דום נשימה בשינה. מתוך, א. שדה, לישון כמו תינוק, 1999.

### 8) הפרעות שינה המתרחשות במקביל להפרעות פסיכיאטריות

\* קושניר, יונתן, 2012. הפרעות ובעיות שינה אצל ילדים עם הפרעות חרדה. גרסה אלקטרונית. אתר פסיכולוגיה עברית.  
<http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2823>

\* קושניר, יונתן, 2012. הפרעות ובעיות בשינה אצל ילדים עם הפרעת קשב וריכוז (ADHD) גרסה אלקטרונית. אתר פסיכולוגיה עברית.  
<http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2755>

Sleep and Psychiatric Disorders. Pages 197-208. , A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems. Jodi A. Mindell, Judith A. Owens. 2009.

### 9) התערבויות בהפרעות שינה בילדים ומתבגרים

\* טיקוצקי ליאת, שדה אבי. טיפול בהפרעות שינה בגיל הרך: סקירה והצגת מודל טיפולי רב מימדי. שיחות 2005/9.

\*"לישון או לא לישון, זו השאלה" – טיפול בקשיי הרדמות ויקיצות. מתוך, א. שדה, לישון כמו תינוק, 1999.

\* שדה, א. הפרעות שינה. בתוך: מור, נ., מאירס, י., מרום, צ., גלבווע-שכטמן, א., עורכים. טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בילדים. עקרונות טיפוליים. 2011.

\*"האם זה באמת יעזור?" – מחקר על יעילות הטיפול והשלכותיו. מתוך, א. שדה, לישון כמו תינוק, 1999.

\*"קשה לי להאמין שזה הילד שלי" – מה משתנה עקב הטיפול בבעיית השינה?. מתוך, א. שדה, לישון כמו תינוק, 1999.

\* קושניר, יונתן, 2012. טיפולים בהפרעות שינה המתרחשות במקביל להפרעות חרדה והפרעות מצב רוח. גרסה אלקטרונית. אתר פסיכולוגיה עברית  
<http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2804>

Kushnir, J., Sadeh, A. Nighttime fears in preschool children: Assessment of two brief interventions, *European Journal of Pediatrics* 2012, 171, 67–75.

Mélanie St-Onge, Pierre Mercier & Joseph De Koninck (2009): Imagery Rehearsal Therapy for Frequent Nightmares in Children, *Behavioral Sleep Medicine*, 7:2, 81-98.

Sadeh, A., *Cognitive-behavioral treatment for childhood sleep disorders*. *Clinical Psychology Review*, 2005. 25(5): p. 612-28.

Sleep Hygiene: Healthy Sleep Habits for Children and Adolescents. Pages 43-46. In, *A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems*. Jodi A. Mindell, Judith A. Owens

Galland, B, Mitchell, E - Helping children sleep. *Archives of disease in childhood*, 2010;95:850–853

(10) טראומה, חרדה ושינה:

Effects of trauma on children's sleep -Carol Gold - In *Sleep and Development: Familial and Socio-Cultural Considerations*, 2011, Mona El-Sheikh.

Nielsen, T. A., Laberge, L., Paquet, J., Tremblay, R. E., Vitaro, F., & Montplaisir, J. (2000). Development of disturbing dreams during adolescence and their relation to anxiety symptoms. *Sleep*, 23(6), 727-736.

Brown, T. H., Mellman, T. A., Alfano, C. A., & Weems, C. F. (2011). Sleep fears, sleep disturbance, and PTSD symptoms in minority youth exposed to Hurricane Katrina. *Journal of Traumatic Stress*, 24(5), 575-580.

Bader, K., Schafer, V., Schenkel, M., Nissen, L., Kuhl, H. C., & Schwander, J. (2007). Increased nocturnal activity associated with adverse childhood experiences in patients with primary insomnia. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(7), 588-595.