**Балалардың түнгі қорқынышы**

**Түнгі қорқыныш дегеніміз не?** Түнгі қорқыныш, ұйқының терроры деп те аталады, бұл 3-6 жас аралығындағы балаларда жиі кездесетін ұйқының бұзылуы. Бұл қорқыныш күйі балаларда ұйқыдан 1-2 сағаттан кейін пайда болады және кенеттен ұйқыны бұзады. Бұл балалардағы шиеленіс, жылау немесе тіпті дірілмен сипатталады.

**Түнгі қорқыныш себептері.** Түнгі уақыттағы қорқыныштың нақты себептері әлі белгісіз, бірақ егер бала ұйқыға дейінгі уақыт ішінде созылса немесе қозған болса, онда ол түнгі қорқыныштың дамуына қолайлы жағдай жасайды. Үйдегі шиеленістер мен баланың психологиясының күшті стресстен зардап шегуі сияқты факторлар түнгі қорқынышты тудыруы мүмкін деп есептеледі.

**Түнгі қорқыныш қалай көрінеді?** Түннің қорқынышында бала ұйқыдан қорқып, жылап, айқайлап жауап береді. Қорқынышты армандау немесе арманды еске түсіру болуы мүмкін. Бірінші ояту кезінде таңқаларлық пен шиеленістің сақталуы қалыпты болып саналады. Осы уақытта балалар түнгі ұйқыны ата-аналарымен бөліскісі келеді, құшақтасу қажеттілігі және ұйықтап қалудан қорқады. Ата-аналардың қолдауымен баланы ұйықтауға көндіруге болады. Бұл тұрғыда ата-аналардың реакциясы мен мінез-құлқы өте маңызды.

**Түнгі қорқыныш белгілері** - Жүректің соғуы, кернеу, шатасу, жылау немесе дірілдеу, терлеу.
**Түнгі қорқынышты қалай емдеу керек?** Түнгі қорқыныш болған жағдайда, анасы немесе әкесі қорқынышты қолдау үшін баламен бірге болуы керек. Баланың көңілін қалдырғаннан кейін; түнгі жарық пен есікті ашық қалдырып, қажет болған кезде ол жерде болатындығын айтып, баланың түнгі қорқынышын жеңілдетуге көмектеседі. Алайда, егер бұл шаралар жеткіліксіз болса, сарапшының көмегіне жүгіну керек. Осылайша, себеп түнгі қорқыныш немесе неврологиялық аурудың симптомы екенін анықтауға болады. Жағдай анықталғаннан кейін дәрі-дәрмектер мен психотерапиядан қолдау алуға болады.

**Түнгі қорқынышқа қарсы не істеу керек?** Түнде бала дірілдеп жыласа да, ата-аналар өздерін сабырлы ұстауы керек. Әйтпесе, бала одан да қорқады және өзін қауіпсіз сезінбейді. Баланы тыныштандырғаннан кейін оны төсекке жатқызу керек, егер мүмкін болса, ол ұйықтағанға дейін еріп жүреді. Балаларға қорқынышты және триллерлік фильмдерді көруге тыйым салынады. Сонымен қатар, егер үйдегі баланың күйзелісін арттыратын факторлар болса, оларға шешімдер ұсынылып, бала үйде тыныш және тыныш ұйықтай алуы керек.

**Балалардың түнгі қорқынышы**

**Түнгі қорқыныш дегеніміз не?** Түнгі қорқыныш, ұйқының терроры деп те аталады, бұл 3-6 жас аралығындағы балаларда жиі кездесетін ұйқының бұзылуы. Бұл қорқыныш күйі балаларда ұйқыдан 1-2 сағаттан кейін пайда болады және кенеттен ұйқыны бұзады. Бұл балалардағы шиеленіс, жылау немесе тіпті дірілмен сипатталады.

**Түнгі қорқыныш себептері.** Түнгі уақыттағы қорқыныштың нақты себептері әлі белгісіз, бірақ егер бала ұйқыға дейінгі уақыт ішінде созылса немесе қозған болса, онда ол түнгі қорқыныштың дамуына қолайлы жағдай жасайды. Үйдегі шиеленістер мен баланың психологиясының күшті стресстен зардап шегуі сияқты факторлар түнгі қорқынышты тудыруы мүмкін деп есептеледі.

**Түнгі қорқыныш қалай көрінеді?** Түннің қорқынышында бала ұйқыдан қорқып, жылап, айқайлап жауап береді. Қорқынышты армандау немесе арманды еске түсіру болуы мүмкін. Бірінші ояту кезінде таңқаларлық пен шиеленістің сақталуы қалыпты болып саналады. Осы уақытта балалар түнгі ұйқыны ата-аналарымен бөліскісі келеді, құшақтасу қажеттілігі және ұйықтап қалудан қорқады. Ата-аналардың қолдауымен баланы ұйықтауға көндіруге болады. Бұл тұрғыда ата-аналардың реакциясы мен мінез-құлқы өте маңызды.

**Түнгі қорқыныш белгілері** - Жүректің соғуы, кернеу, шатасу, жылау немесе дірілдеу, терлеу.
**Түнгі қорқынышты қалай емдеу керек?** Түнгі қорқыныш болған жағдайда, анасы немесе әкесі қорқынышты қолдау үшін баламен бірге болуы керек. Баланың көңілін қалдырғаннан кейін; түнгі жарық пен есікті ашық қалдырып, қажет болған кезде ол жерде болатындығын айтып, баланың түнгі қорқынышын жеңілдетуге көмектеседі. Алайда, егер бұл шаралар жеткіліксіз болса, сарапшының көмегіне жүгіну керек. Осылайша, себеп түнгі қорқыныш немесе неврологиялық аурудың симптомы екенін анықтауға болады. Жағдай анықталғаннан кейін дәрі-дәрмектер мен психотерапиядан қолдау алуға болады.

**Түнгі қорқынышқа қарсы не істеу керек?** Түнде бала дірілдеп жыласа да, ата-аналар өздерін сабырлы ұстауы керек. Әйтпесе, бала одан да қорқады және өзін қауіпсіз сезінбейді. Баланы тыныштандырғаннан кейін оны төсекке жатқызу керек, егер мүмкін болса, ол ұйықтағанға дейін еріп жүреді. Балаларға қорқынышты және триллерлік фильмдерді көруге тыйым салынады. Сонымен қатар, егер үйдегі баланың күйзелісін арттыратын факторлар болса, оларға шешімдер ұсынылып, бала үйде тыныш және тыныш ұйықтай алуы керек.