Terrores noturnos: entenda mais sobre este problema



Nota que os mais pequenos andam a ter noites mais agitadas? Ou que acordam com mais sono que o habitual ou até, por vezes, durante a noite? **Os terrores noturnos poderão ser a explicação para isso.** Entenda mais sobre este problema do sono infantil.

Terrores noturnos: o que são?

Os **terrores noturnos consistem em episódios de pânico que acontecem durante as primeiras horas de sono**. Estes episódios são mais comuns em crianças dos 2 aos 5 anos, mas poderão também acontecer em bebés com menos de um ano, apesar de ser raro.

Durantes estes episódios, a criança poderá abrir os olhos, gritar e chorar enquanto dorme. No dia seguinte, por norma, não se irá lembrar de nada.

Causa dos terrores noturnos

As causas exatas para este problema do sono ainda são desconhecidas. No entanto, os especialistas acreditam que possa estar relacionado com perturbações do sistema nervoso central. Podem acontecer, por exemplo, se a criança estiver a passar por **episódios de stress, na escola ou em casa, se existir ansiedade, transtorno de bipolaridade ou depressão.**

Estas crises podem acontecer semanalmente ou a cada 10 ou 15 dias. Quanta maior a gravidade da situação, maior será a frequência.

Como tratar os terrores noturnos

Não existe um tratamento concreto para os terrores noturnos, mas sim um tratamento

para aquilo que poderá estar por trás dele. Ao identificar o que poderá estar por trás das crises durante o sono, será mais fácil chegar à raiz do problema e eliminá-lo, ou atenuá-lo.

Este tratamento passa, normalmente, por **apoio e acompanhamento psicológico**, dado que as causas dos terrores noturnos são, na maioria dos casos, também psicológicas. Assim, deverá tentar marcar uma consulta com um psicólogo de confiança e com a criança que estiver a sofrer de terrores noturnos, de modo a começar o processo de identificação e tratamento do problema.

Como pode ajudar durante uma crise

Se presenciar uma crise de terrores noturnos numa criança, deverá ter uma abordagem cuidadosa. Se a acordar, poderá assustá-la ainda mais. Assim, a ajuda passa por criar um ambiente o mais seguro possível, de modo a evitar qualquer tipo de acidente durante uma crise.

Poderá também trabalhar na prevenção, enquanto a criança está em tratamento, criando bons hábitos de sono e tentando diminuir os níveis de stress diário. Ao tomar estas atitudes, poderá estar a ajudar os mais novos a ter uma noite de sono mais tranquila.

Sobre o Rodinhas

Apanhe boleia com o Rodinhas! O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte escolar do Rodinhas há mais pais e crianças felizes. Conheça todos os nossos serviços de transporte escolar!