

Malsons i terrors nocturns

Què són i en què es diferencien?

Els trastorns del son són molt freqüents en la infància i l'adolescència.

Es poden dividir entre disòmnies, que són les alteracions relacionades amb la quantitat i qualitat del son, i les parasòmnies, que són trastorns de la conducta produïts durant el son. És en el grup de les parasòmnies on podem trobar els terrors nocturns i els malsons, uns dels trastorns més freqüents. A continuació us els detallem.



Alba González
Infermera de Pediatria
EAP Poble Sec - CAP Les Hortes
@CAPLesHortes



Què són els terrors nocturns?

Els terrors nocturns són trastorns del son en els quals una persona es desperta ràpidament en un estat atemorit. Habitualment apareixen durant el primer terç de la nit i acostumen a tenir una durada de pocs minuts, resolent-se espontàniament. Poden ser hereditaris i són més comuns entre els 3 i 7 anys. Acostumen a començar amb un crit o plor intens i s'acompanyen d'una respiració ràpida, sudoració, taquicàrdia...

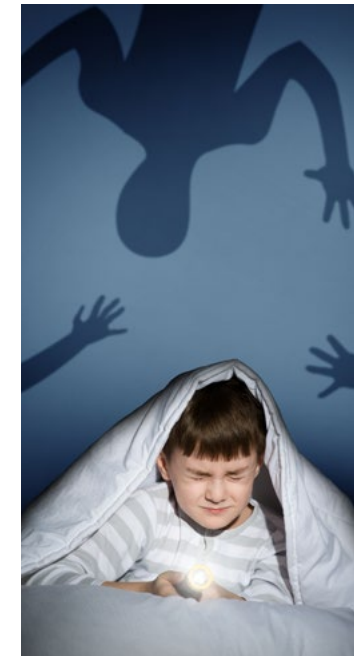
Pot semblar que l'infant està despert, ja que manté els ulls oberts i la mirada fixa, però en realitat continua adormit, motiu pel qual no és conscient del que està succeint i no respon a cap estímul extern. A més a més, quan es desperten no acostumen a recordar res del que ha passat.

Per què apareixen?

Generalment estan relacionats amb la higiene del son, de manera que si no es dorm les suficients hores o no hi ha un horari establert, pot afavorir l'aparició d'aquests. També poden aparèixer per febre o malaltia, per efectes secundaris d'alguna medicació o per estrès.

Com hem d'actuar?

La millor opció és no despertar el nen i esperar que el terror nocturn passi. Ens mantindrem al seu costat per evitar que es faci mal si s'agita. Com ja hem comentat abans, generalment quan es desperten no solen recordar el que ha passat la nit anterior, de manera que l'endemà no s'ha de renyar al nen ni se l'ha de fer sentir



culpable. És important també mantenir una bona higiene del son. Generalment, els terrors nocturns acostumen a desaparèixer a mesura que el nen va creixent, però si es produeixen de manera molt habitual sempre és aconsellable comentar-ho amb el seu pediatre habitual.





Què són els malsons?

Els malsons són somnis que produeixen por o ansietat. Generalment els infants es desperten molt espantats i són capaços de descriure el malson amb detall, com si ho haguessin viscut de veritat. Després els costa tornar a agafar el son, ja que continuen estant nerviosos i alterats durant una estona. A vegades inclús aquest malestar pot anar acompanyat de sudoració i taquicàrdia. Tot i que es poden produir durant qualsevol moment de la nit, el més habitual és que es produeixin durant l'últim terç. Acostumen a començar entre els 3 i 6 anys, i són molt freqüents entre els 6 i 10 anys.

Per què es produeixen?

Es poden produir degut a estrès per alguna experiència emocional (episodis traumàtics, veure pel·lícules o llegir contes de por...) i també per son insuficient o per alguns medicaments.

Com hem d'actuar?

D'entrada, tranquil·litzar a l'infant i recordar-li que la situació que ha viscut ha sigut un malson i no ha passat de veritat. És bo també quedar-nos al seu costat per transmetre'ls calma. També se'ls hi pot deixar algun peluix o algun objecte amb el qual se sentin segurs, o deixar alguna petita llum encesa. Per prevenir l'aparició de malsons és important mantenir una bona higiene del son i evitar pel·lícules o contes de por abans d'anar a dormir.



	Terrors nocturns	Malsons
APARICIÓ	Primer terç de la nit	Últim terç de la nit
CONSCIÈNCIA DEL QUE HA PASSAT	No	Sí
EDAT HABITUAL	3-7 anys	6-10 anys
ANTECEDENTS FAMILIARS	Habitualment sí	No necessàriament
PREVENCIÓ	Bona higiene del son	Bona higiene del son



Com aconseguir una bona higiene del son?

- És important mantenir una regularitat en els horaris del son.
- A l'hora d'anar a dormir, cal crear un ambient agradable i relaxat.
- Pot ajudar agafar la rutina després del bany o llegir un llibre.
- Cal evitar els estímuls com jocs actius o exercici físic. També l'ús de pantalles de dispositius mòbils o la TV.
- I evitar històries de por abans d'anar a dormir.