

Багш-Эцэг Эхийн Зөвлөлийн хурал: Нойрны дутагдал

2017-оны 11-р сарын 29



Яагаад энэ сэдвийг ярьж байна вэ?

- Сургуулийн захиргаа, багш нарын ажиглалтаар сурагчид хичээлдээ ядарсан байдалтай ирж байгаа учраас 7 хоногийн турш хамгийн сайнаараа биеэ дайчлан суралцаж чадахгүй байна
- Хүүхдийн нойрны хэв маяг нь өсөлт хөгжилд нь маш чухал үүрэг гүйцэтгэдэг тухай шинжилгээ судалгаанууд их анхаарал татаж байна.
- Нойрны хэв хэмжээ хэрэгцээ нь хүн бүрт харилцан адилгүй байх нь ойлгомжтой. Гэхдээ шинжлэх ухаанд үндэслэсэн удирдамжууд таны хүүхэд хичээлдээ хамгийн сайнаараа сурахад шаардагдах хангалттай нойр авч чадаж байгаа эсэхийг тодорхойлоход танд тусална.



Эхэлцгээе...

<https://www.youtube.com/watch?v=dqONk48I5vY>



Баримт мэдээ...

АНУ-ын Үндэсний Нойрны Хүрээлэнгийн мэдээллээр сургуулийн өмнөх насны хүүхдүүд хоногт 11-13 цаг, бага сургуулийн 5-10 насны хүүхдүүд хоногт 10-11 цаг унтах ёстой гэсэн байна.

Дунд ба ахлах ангийн хүүхдүүд шөнөдөө 8-9.5 цаг унтах ёстой. Гэтэл судалгаагаар ихэнх өсвөр насныхан 11 цагаас өмнө, түүнээс хойш ч унтаж эхэлдэггүй тул шөнөдөө 6-с бага цаг унтаж байна.

АНУ-ын Корнелийн Их сургуулиас хэвлэн гаргасан судалгаанд өсвөр насныхны 90%-с илүү нь шөнөдөө 9 цагаас бага цаг унтдаг гэсэн ба 10% нь 6-с бага цаг унтдаг гэсэн байна.



1-р хэсэг: Нойрны ач холбогдол

<https://www.youtube.com/watch?v=MBVpK4EiwmM>




Нойрны дутагдал нь юунд хүргэх вэ...

- Сурагчид сурах ёстой мэдээллийг хүлээн авах хэмжээнд сэргэг биш байна
- Тэдний мэдлэгийг хүлээн авах чадвар алдагдсан байдаг
- Тэдний мэдээллийг эрж хайж олох чадвар буурдаг-Өдөр олж авсан зүйл унтах явцад нэгтгэгддэг.
- Нойр бол зайлшгүй байх ёстой биологийн хэрэгцээ ба нойрны ачаар бид ур ашигтай, аюулгүй ажиллаж, хэвийн өсөж хөгжих боломжийг олдог. Ялангуяа энэ нь өсөлт бойжилтын үед их чухал байдаг.
- 5 өдөр хэт бага унтсаны дараа олон өсвөр насныхан амралтын өдрүүдээр өдрийн 11 цаг буюу түүнээс ч орой болтол унтаж өнгөрөөдөг байна. Гэвч энэ нь тэдний биологийн цагийг алдагдуулж ажлын өдрүүдэд өглөө босоход улам хэцүү болгодог байна.



Graphic Courtesy of Helene Emsellem, MD, Medical Director, Center for Sleep and Wake Disorders, Chevy Chase, Maryland



Та хангалттай унтахгүй бол биед юу болдог вэ?

- ВВС-с 5 сая илүү хүнд явуулсан судалгаагаар дутуу нойртой явах нь чихрийн шижин, даралт ихсэлт, зүрх судасны өвчин, зүрхний титэм судасны өвчин, таргалалттай шууд холбоотой байсан байна
- Судалгаагаар мөн хэдэн өдөр дараалан нойргүй явснаас эрүүл насанд хүрсэн хүн чихрийн шижингийн урьдал үед орж болохыг тогтоожээ. Нойрны алдагдал нь тэдний биеийг цусны сахрын хэмжээгээ хянах чадварыг нь алдагдуулдаг байна
- Нойрны алдагдалын үед вакцины үр дүн муу байдаг. Нойрны алдагдалаас дархлаа суларч халдвараар өвчлөмтгий болно.
- Өдрийн турш тархинд үүссэн хортой бодисууд шөнийн нойрны үед биеэс гадагшилдаг. Хэрэв та хангалттай унтахгүй бол таны толгой бага зэрэг дүйнгэдсэн байдалд байж болно.



Сэтгэл хөдлөлийн асуудал

- Хүүхэд бүрт дасан зохицол нийгэм сэтгэл зүйн төлөвшил, түүн дотор тэдний харилцаа хандлага бүрэлдэн бий болоход хичээлийн үед сурч буй мэдээллийг дүн шинжилгээ хийх чадвар хэрэгтэй байдаг.
- Хүүхэд насны нойрны алдагдал нь ирээдүйд үүсэх асуудал, түүн дотор тайван бус байдал, сэтгэл гутрал, донтолтын урьдал үе, магадлалын үзүүлэлт болж байдаг. (Mindell et al., 2006).
- Хангалуун аз жаргалтай байдал нь сэтгэл гутрал ба бусад сэтгэлийн хямралууд үүсэх эрсдэлийг дагуулж байдаг.
- Бид хангалттай унтаагүйгээс болж сөрөг бодлуудад илүү автдаг ба тэрнээсээ салж чаддаггүй.



ДЭЛГЭЦИЙН ЦАГ=НОЙРНЫ АЛДАГДАЛ?

- Америкийн Хүүхдийн Эмч нарын Академаас эцэг эхчүүдийг хүүхдүүдээ мэдээллийн сувгуудыг зөв хэрэглэдэг болоход нь туслахыг дэмжиж байна.
- 18 сараас доош настай хүүхдэд богино хугацаанд дэлгэцээр ярилцах шаардлага гарсан тохиолдлоос бусад ямар ч үед дэлгэц рүү хандуулахгүй байх хэрэгтэй.
- 18-24 сартай хүүхдүүдийн эцэг эхчүүд мэдээллийн хэрэгсэлтэй хүүхдээ танилцуулахыг хүсвэл өндөр чанартай программтайг сонгох шаардлагатай ба хүүхэдтэйгээ хамт үзэж, ойлгоход нь туслах хэрэгтэй.
- 2-5 настай хүүхдүүд өндөр чанартай программтайг өдөрт 1 цагаас илүүгүй хугацаанд үзнэ. Мөн эцэг эхчүүд хүүхэдтэйгээ хамт үзэж, ойлгоход нь туслах хэрэгтэй.



Үргэлжлэл...

- 6 ба түүнээс дээш насанд дэлгэцийн цаг хязгаартай байх естой ба мэдээллийн сувгууд хэзээ ч эрүүл мэндэд чухал хангалттай нойр, дасгал хөдөлгөөн, бусад заншлуудыг орлож чадахгүй.
- Мэдээллийн сувгаас хол байх цаг хугацаагаа хамтдаа байж, унтахаас өмнө оройн хоолоо хамт идэх, машинаар зугаалах мэтээр өнгөрөөж болох юм.
- Бас унтлаганы өрөө мэтийг гэртээ мэдээллийн дэлгэцгүй байлгах хэрэгтэй.
- Сүлжээний харилцагч, аюулгүй байдал, бусдыг хүндэтгэж харьцах тухай хүүхэдтэйгээ ярилцаж байх хэрэгтэй.
- AAP Source: <http://pediatrics.aappublications.org>



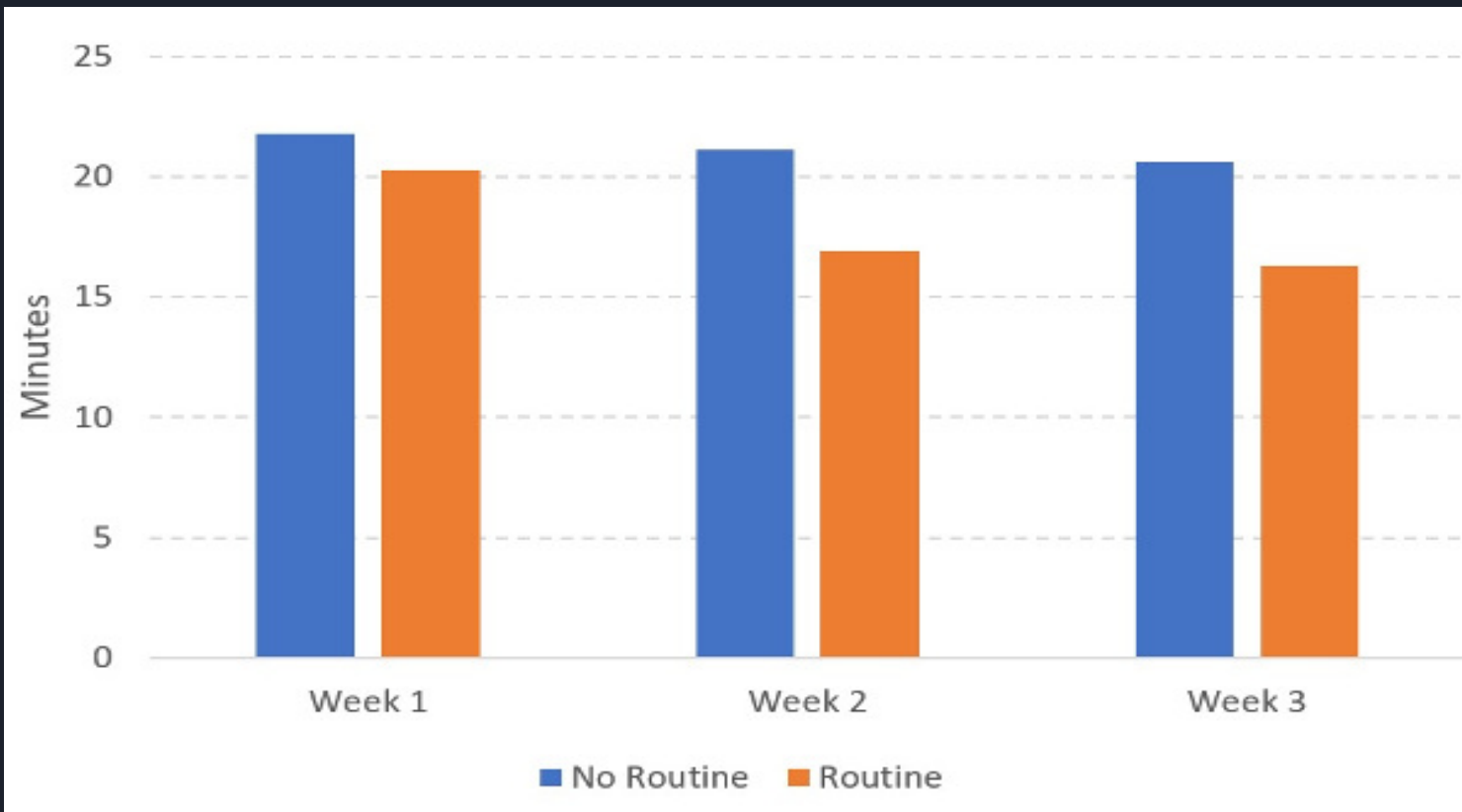
Та зөв нойрны эрүүл ахуйг сахидаг уу

- Нойрны орчин чимээгүй, тохитой байх ёстой
- Оройн цагийн хуваарь, унтах цаг тогтмол тогтсон байх ёстой
- Хүүхдийг эцэг эхийн хараан дор бус өөрөө биеэ даан орондоо орж унтдаг болгож сургах ёстой
- Унтлагын цагаар хэт чанга, идэвхтэй тоглоом тохиромжгүй
- Шингэнийг орой үдшийн цагаар биш өдрийн цагаар уулгаж байх
- Сэргээгч (кофеин) ундааг оройн цагаар уухгүй байх
- Унтлагын цаг шийтгэл захирамж маягтай байхгүй байх
- Хүүхэддээ нойрны хэрэгцээ шаардлагыг тайлбарлаж ойлгуулах
- <https://www.youtube.com/watch?v=zwj2iCRumU4>



Тогтмол унтлагын хуваарьтай болоход юу хэрэгтэй вэ?

- Тогтмол унтах сууриа сайн тавих нь чухал.
- Өрөө харанхуй, дулаан Цельсийн 24 зэрэгт байвал тохиромжтой.
- Зарим эцэг эхчүүд хүүхдээ унтлагын өрөөндөө ТВ үзэхийг зөвшөөрдөг. Ингэсгээр хүүхдүүд үзсэн адал явдал, сэтгэлийн хөөрлөөс гарч амарч унтах руу шилжихэд хүндрэлтэй байдалд ордог.
- Мөн том хүүхдүүд унтлагын өрөөндөө гэрийн даалгавар хийх ёсгүй. Учир нь даалгавар хийх стресс ба унтаж амрах хоёрын хооронд холбоос үүсээд байдаг.
- Дүгнэж хэлэхэд хүүхдийн унтлагын өрөө чимээгүй, харанхуй, тохилог байх ёстой.





Тогтмол унтлагын хуваарийн үргэлжлэл...

- Харанхуйгаас айх явдал хүүхдийн хувьд хэвийн үзэгдэл байдаг. Үүнд менежмент хийж болно.
- Таны унтахынх нь өмнө хүүхэддээ ярьж өгөх үлгэрийн сонголт энэ айдсыг арилгах хүчин зүйл болж болно гэдгийг судлаачид нотолсон байна.
- Унтлагын цагийн үлгэр нь хүүхдэд стресс айдастай байдал, түүнээс гарах аргыг заахад тусалж болдог байна.
- Саяхны судалгаагаар харанхуйгаас их айдаг байсан хүүхдүүдэд унтлагын цагийн үлгэр сайн нөлөө үзүүлж байгааг харуулсан байна. Харанхуйгийн айдсыг даван туулж байгаа баатруудын тухай үлгэр нь хүүхдийг тавтай сайн унтахад нь сайн нөлөө үзүүлж байгааг тогтоожээ.
- Хүүхдүүдийн 90% орчим нь унтахаар явахдаа тайван байдаг байна. Хүүхдүүд өөрийн орондоо өнгөрөөдөг хугацаа нь эцэг эхтэйгээ өнгөрөөдөг цагаас 2 дахин их байдаг байна.
- Өдөр бүр тогтмол цагт унтаж сургах нь хүүхдийн сайн урт хугацаанд унтах чухал нөхцөл болдог.