

## تأثیر خواب بر رشد و سلامت روان کودکان

علی فرنام<sup>۱</sup>، اسماء ادرخش بجمستانی<sup>۲</sup>، فریبا هرمزی مقدم<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه سیستان و بلوچستان

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان، زاهدان، ایران

<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان، زاهدان، ایران

### چکیده

چاقی کودکان در بسیاری از کشورها به درجه‌ی هشداردهنده‌ای رسیده و این جوامع را در معرض چالشی فوری و جدی قرار داده است. اهداف توسعه‌ی پایدار که از سوی سازمان ملل متحد در سال ۲۰۱۵ تعیین شده‌اند، پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیر واگیر را به‌عنوان اولویت‌های اساسی خود، معرفی کرده است. در میان عوامل خطرزای بیماری‌های غیر واگیر، چاقی به‌عنوان نگرانی اصلی معرفی شده که بر روی سلامتی اثر منفی گذاشته و باعث کاهش امید به زندگی می‌شود. شیوع چاقی دوران شیرخواری، کودکی و نوجوانی در سراسر جهان رو به افزایش است. بااینکه فراوانی آن ممکن است در بعضی مناطق ثابت مانده باشد، تعداد بیشتری از کودکان دارای اضافه وزن و چاقی در کشورهایی با درآمد پایین یا متوسط نسبت به کشورهای با درآمد بالا وجود دارند. چاقی می‌تواند سلامت کودک، دستیابی به امکانات آموزشی و کیفیت زندگی او را تحت تأثیر قرار دهد. احتمال چاقی در بزرگسالی و افزایش بروز بیماری‌های مزمن در کودکان چاق بیشتر است. اقدامات انجام شده جهت مقابله با چاقی کودکان کند و مقطعی بوده‌اند. کمیته‌ی بین‌المللی جهت پایان دادن به چاقی دوران کودکی در سال ۲۰۱۴ شکل گرفت تا کاستی‌ها و نقایص موجود در اقدامات و راهبردها را بازبینی و مشخص کند. این کمیته از طریق مشورت با بیش از یکصد کشور عضو سازمان جهانی بهداشت و بازبینی و بررسی تقریباً ۱۸۰ نظر اینترنتی مجموعه‌ای از راهکارها در حیطه‌های مختلف را برای مقابله با چاقی کودکی و نوجوانی ارائه کرده است. بسیاری از کودکان امروزه در محیط‌هایی زندگی می‌کنند که آن‌ها را به اضافه‌وزن و چاقی سوق می‌دهد. این محیط شامل عدم تعادل انرژی ناشی از تغییر در نوع غذا، سهولت دسترسی، قیمت ارزان، تبلیغات جذاب و همچنین کاهش فعالیت فیزیکی به همراه صرف زمان زیاد برای سرگرمی‌های بی‌حرکت، می‌باشد. پاسخ رفتاری و بیولوژیکی یک کودک به محیط‌های مشوق چاقی می‌تواند حتی پیش از تولد شکل گیرد و تعداد زیادی از کودکان را در معرض رفتارهای غذایی ناسالم و کم‌تحرکی قرار داده و آن‌ها را در معرض چاقی قرار دهد. هیچ مداخله‌ای به‌تنهایی نمی‌تواند با روند فزاینده و سریع چاقی مقابله کند. چاقی دوران کودکی و نوجوانی نیاز به در نظر گرفتن زمینه‌های محیطی و همچنین سه دوره‌ی بحرانی زندگی یعنی دوره‌ی پیش و حین بارداری؛ نوزادی و ابتدای کودکی و سنین مدرسه و

نوجوانی را دارد. به علاوه، برخورد مناسب با کودکانی که هم‌اکنون چاق هستند برای سلامت خودشان و حتی فرزندانشان در آینده بسیار مهم است. پیشگیری از چاقی و درمان آن نیازمند رویکرد همه‌جانبه‌ی دولت‌ها می‌باشد که در آن سیاست‌های همه‌ی بخش‌ها به نحوی تنظیم شوند که سلامت را به‌عنوان یک اصل مهم در نظر گرفته و با عوامل آسیب‌زننده به آن مقابله نمایند و در نتیجه به ارتقای سلامت و بهداشت جامعه و نیز تحقق اصل برابری آن در جامعه کمک کند. این کمیته، مجموعه‌ای جامع و یکپارچه از پیشنهادها را برای کنترل چاقی دوران کودکی تدوین کرده است. برای اجرای صحیح این مجموعه، دولت‌ها بایستی نظارت و رهبری کامل را داشته باشند و تمامی گروه‌های دخیل در سلامتی جامعه مسئولیت اخلاقی خود را در کاستن خطر ابتلا به چاقی در کودکان بشناسند. پیشنهادها جهت کنترل و درمان چاقی در کودکان و نوجوانان در قالب محورهای پیشرو ارائه شده‌اند.

**واژه‌های کلیدی:** خواب، رشد، سلامت، کودکان

---

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۴، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۷، صفحات ۱۴۶-۱۳۵