



# Zihinsel Engelli Çocuklar ve Annelerinde Uyku Sorunları ve Çözüm Önerileri

## Suggested Solutions for Sleep Problems in Children with Intellectual Disabilities and Their Mothers

Çiğdem Müge Haylı

Hakkari Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Anabilim Dalı, Hakkari, Türkiye

### Öz

Uyku bütün canlılar için zorunlu olan hava, su ve yiyecek gibi temel fizyolojik bir gereksinimdir. Özellikle çocuklar için uyku, büyüme ve gelişme açısından önemlidir. Uyku sorunları, çocukların genelinde özellikle de zihinsel engelli çocuk ve annelerinde fizyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarda büyük bir sorun oluşturmaktadır. Zihinsel engelli çocuklar ve annelerini olumsuz etkileyen uykuya yönelik sorunların bilinmesi ve buna yönelik önlem alınması gerekmektedir. Bu derlemenin amacı, uykunun tanımlanmasını, zihinsel engelli çocuklar ve annelerinin uyku sorunları ile bu sorunlara yönelik çözüm önerilerini sağlamaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Uyku, uyku sorunları, zihinsel engelli çocuk, anneler, çözüm önerileri

### Abstract

Similar to essential air, water, and food, sleep is a basic physiological requirement for all living beings. Sleep is essential for growth and development in children. Sleep problems are considered to be a major challenge in physiological, psychological, and social dimensions, especially for children with intellectual disabilities as well as their mothers. Therefore, understanding and taking appropriate measures is necessary to address sleep problems that negatively affect these children and their mothers. This review aimed to identify sleep problems and provide solutions for children with intellectual disabilities and their mothers.

**Keywords:** Sleep, sleep problems, child with intellectual disabilities, mothers, solution suggestions

### Giriş

Zihinsel engellilik; kronik hastalıklarda olduğu gibi, bireylerde kalıcı olarak yetersizliklere neden olan, yaşamı boyunca kişiyi ve çevresini etkileyen sosyal, duygusal, davranışsal ve bilişsel yönlerden etkileyen bir sorun olup her toplumda yaklaşık olarak %4-5 oranında görülmektedir (1). Dünya Sağlık Örgütü; ortalama olarak bir milyardan fazla engelli birey olduğunu ve bunun 200 milyonunun zihinsel engelli bireylerden oluştuğunu bildirmektedir (2,3). Zihinsel engelli çocukların engellerinin yanı sıra birçok fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlar yaşadığı bilinmektedir (4). Bu sorunların arasında beslenme güçlükleri, epilepsi, zihinsel engellikten kaynaklı sağlık ve uyku sorunlarının eşlik etmesi yaygın olarak görülmektedir (5).

Uyku, canlıların çevresiyle iletişimin ve etkileşimin farklı uyaranlarla geri döndürülebilir biçiminde geçiçi olarak kaybolması durumudur (6). Türk Dil Kurumu'na göre; "Dış uyaranlara karşı bilincin, bütünüyle veya bir bölümünün yitdiği, tepki gücünün zayıfladığı ve her türlü etkinliğin büyük ölçüde azaldığı dinlenme durumu" olarak tanımlanmaktadır (7). Ayrıca, organizmanın

canlının dış tepkimelere cevap eşiğinin yükseldiği, geri dönüşümü olan bir süreçtir (8). Sağlıklı uyku genel sağlığı, okul öğrenimi, emosyonel durumu, davranışlarının düzenlenmesi, biyolojik, fiziksel ve zihinsel sağlığının korunmasına yardımcı olur (8). Uyku sorunları her yaşta görülmekle birlikte zihinsel yetersizliği olan çocuklarda sıklıkla rastlanılan bir durumdur (9). Zihinsel yetersizliği olan çocuklarda uyku sorunları 6-12 yaş aralığında yaygın olarak görülmekte olup, çocuğun ve ailesinin günlük yaşam aktivitelerinde olumsuz etkiler oluşturmaktadır. Bu sorunlar, hem çocukları hem de bakımdan sorumlu bireylerin baş etmekte zorlandığı davranışların başında gelmektedir (10-14). Zihinsel engelli çocuklarda uyku sorunları, vücut fonksiyonlarının bozulmasına, kardiyovasküler hastalıklara, diyabet, obezite, anksiyete, depresyon, dikkat eksikliği, motivasyon düşüklüğü ve bilişsel bozukluklara da neden olmaktadır (15-17).

Uyku sadece zihinsel engelli çocuklar için değil anneleri için de önemli bir fizyolojik gereksinimdir. Zihinsel engelli çocukların uyku sorunu tüm aile üyelerini, özellikle bakımdan sorumlu olan annelerin uykusunu da olumsuz olarak etkilemektedir

**Yazışma Adresi/Address for Correspondence:** Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Müge Haylı, Hakkari Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Anabilim Dalı, Hakkari, Türkiye  
Tel.: +90 534 580 17 36 E-posta: mugehayli@hakkari.edu.tr ORCID-ID: orcid.org/0000-0001-7630-9619

**Geliş Tarihi/Received:** 07.09.2021 **Kabul Tarihi/Accepted:** 10.12.2021

(18). Engelli çocuğun bakımının yıllar sürmesi, ailelerin özellikle annelerin bakımı için güç sarf etmeleri ve sık sık uykusuz kalmaları sürekli yorgun hissetmelerine, bel ve sırt ağrıları yaşamalarına yol açmaktadır (11).

## Zihinsel Engelli Çocuklar ve Annelerinde Sık Görülen Uyku Sorunları

Uyku sorunları her dönemde ve her yaşta yaygın olarak görülen bir sorundur. Çocukların uyku alışkanlıklarını etkileyen ve çocuklarda uyku sorunlarına neden olan pek çok faktör bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarla zihinsel engelli çocukların %25'inden fazlasının uyku sorunları yaşadığı belirlenmektedir (19). Zihinsel engelli çocukların yaklaşık 2/3'ünün kronik uykusuzluk sorunu yaşadıkları ve ailelerin yaşam kalitesini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (20). Yapılan bir çalışmada özellikle uykuya dalma ve uykuyu sürdürme sorunları, uykuya başlama süresinin uzun olduğu, geceleri uykudan sık uyandıkları, gündüz uykusuzluk ve kısa süreli uyku (şekerleme), tekrar uykuya dalmakta zorluk çektikleri, uykuya dalma güçlüğü %23, gece sık uyanmalar %28, uykuda konuşma %32, diş gıcırdatma %9,5 gibi sorunlar yaşadıkları belirlenmiştir (21-23).

Zihinsel engelli çocuklarla yapılan bir çalışmada 3 yaş grubu çocukların %14'ünde gece sık uyanma, %12'sinde uykuya dalmada güçlük, 8 yaş grubunda ise %12 uykuya dalmada güçlük, %3 oranında da gece sık uyanma gibi sorunların olduğu bildirilmiştir. Uyurgezerlik %17, uykuda konuşma %5, uykuda horlama %10-12, obstrüktif uyku apne sendromu %2, uykusuzluk %10-30 oranında bildirilmiştir (24). Uyku ile ilgili yapılan başka bir araştırma ise İzmir ilindeki bir Özel Eğitim İlköğretim Okulu'nda eğitim gören zihinsel yetersizliği olan 59 çocuk ile yürütülmüştür. Çocukların 25'i kız, 34'ü erkektir. Çocukların %39'u annelerle birlikte uykuya dalmakta, %76,3'ü uykuya dalarken herhangi bir obje gereksinimi duymakta, %39'u kendi odasında yalnız uyuyamamaktadır. Çalışma sonucuna göre, çocukların kaliteli uyku uyuyamadıkları, agresif, gündüz uyuklama gibi sorunlar yaşadıkları belirlenmiştir (25).

Hollanda'da yapılan bir çalışmada ise ileri düzeyde zihinsel yetersizliği olan, ilaç kullanan, epilepsi ve serebral palsili çocukların daha fazla uyku sorunları yaşadığı saptanmıştır (26). Genel olarak uykuya dalma, uykuyu sürdürme, hipotoni nedeniyle horlama, uyku apnesi, aşırı uykululuk hali, erken uyanma, diş gıcırdatma gibi sorunlar da belirlenmiştir (27). Zihinsel engelli çocuklarda ilaç kullanımının da (diüretik, sedatif, antidepresan vb.), uyku düzeninde sorunlar oluşturduğu belirtilmiştir (28).

Zihinsel engelli çocukların annelerinde uykusuzluk, baş ağrısı, anksiyete, agresiflik, migren, depresyon, hipertansiyon, geceleri sık sık uyanma, uyanamama, gündüz uyuklama, gece uyku süresinin uzaması uykuya dalmada ya da devam ettirmede zorluk, ailede rollerin yerine getirilememesi, fiziksel, zihinsel işleyiş bozukluğu, iletişimin azalması, sosyal ve iş hayatında değişiklikler gibi çeşitli sorunlar görülmektedir (29).

## Zihinsel Engelli Çocukların Uyku Sorunlarına Yönelik Çözüm Önerileri

Uyku problemleri için, düzenli uyku- uyanıklık durumlarının düzenlenmesi için programlar geliştirilip, davranışsal müdahale

tedavileri, farmakolojik yöntemler bir sağlık personeli eşliğinde destek olunmalıdır (30,31). Çocukların uyku örüntülerini/düzenlerini karşılaştıran araştırmalar planlanması önerilebilir. Sağlıklı uyku alışkanlıklarının geliştirilmesi için bebeklik döneminden başlayarak ailelere danışmanlık yapılması, uyku saati rutinlerinin oluşturulması, yatma zamanlarının düzenlenmesi, yatağa gitme zamanı yaklaştığında sessiz bir ortam oluşturulması, yatak odalarının rahat-sessiz-loş-uygun ısıda olmasına özen gösterilmesi gibi önlemler alınabilir (24). Çocuğun hem kendi hem de ailesine ilişkin uyku özellikleri, günlük rutin alışkanlıkları, yatmada önce yapılan rutinler, uyku çevresi, zamanlaması uyku kalitesini olumlu yönde etkilemektedir (32). Çocuk uyumadan önce, banyo yaptırılması, diş fırçalaması, masal okunması, sevdiği aktiviteleri yaptırılması uyku sorununun çözülmesine yardımcı olmaktadır (33). Zihinsel engelli çocuklara yönelik uygulanabilir kaliteli uyku öneri programı Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Kaliteli uyku öneri programı (34)

**Uyku çevresi düzenlemesi:** Çocuğun yattığı odanın loş ışıklı ve sessiz bir ortamda bulunması, oda sıcaklığının uygun koşullarda olması, odanın içerisine herhangi bir hayvan bulunmaması, yatağın sadece uyumak için kullanılması, çocuğun uyku kalitesini azaltacak aktivitelerden uzak durulması önerilir (35).

**Uyku zamanı düzenlenmesi:** Her gün aynı zamanda uyuma ve yatma, haftalık uyku süresini düzenleme, gündüz uyumama, uykuya dalma süresi uzun sürüyorsa çocuğun uykusunu kolaylaştıran ve sevdiği aktiviteler yaptırılmalıdır (36).

**Günlük aktivitelerin düzenlenmesi:** Çocuğun çok yorucu aktivitelerden uzak tutulması, yaşına ve mental sağlığına uygun aktivitelerin yaptırılması önerilmektedir (37). Yapılan bir çalışmada günde 2 kere yapılan Tai-Chi egzersizinin uyku kalitesini olumlu yönde etkilediği ve uygulama ile yapılan masajın yararlı olduğu ve çocuk uyumadan önce süt ve süt ürünlerinin tüketilmesi uykuya geçişi kolaylaştırdığı belirlenmiştir (34,36).

**Besin alımını düzenleme:** Çocuğa yatmadan önce kafein içerikli gıdaların verilmemesi, yatmadan önce süt içme, eğer çocuk acıktı ise; büyük öğünler yerine, atıştırılacak yiyecekler verilmesi önerilir (38,39).

**Zihinsel kontrole ilişkin düzenlemeler:** Yatmadan önce zihinsel aktiviteyi teşvik edici etmenlerden kaçınılmalı, çocuğun seveceği müzik dinletilmesi, görsel imgeleme ve gevşeme egzersizleri yapılması önerilir (37).

## Zihinsel Engelli Çocukları Olan Annelerin Uyku Sorunlarına Yönelik Çözüm Önerileri

Zihinsel engelli çocukların annelerin uyku sorunlarına yönelik olarak;

- Anneler çok stresli ortamlardan uzak durmalıdır.
- Uyuduğu ortamın uygun koşullarda olması gereklidir.
- Uyanır uyanmaz yataktan kalkılmalıdır.
- Aynı saatte uyumak ve aynı saatte kalkmak gerekir.
- Uyumadan önce alkol, kahve gibi kafein içeren sıvılardan uzak durulmalıdır.
- Gündüz uykularından uzak durulmalıdır.
- Mümkün olduğunca çocuğu ile aynı saatte uyumalı ve aynı saatte uyanmalıdır.
- Günlük rutinlerinin düzenli bir şekilde devam edilmesine özen gösterilmelidir.
- Uyumadan önce fazla aktivite içeren etkinliklerden uzak durulmalıdır.
- Uyumadan önce uykuyu kolaylaştıran uygulamalar (süt içilmesi, klasik müzik dinleme vb.) yapılmalıdır (40,41).

## Tartışma

Zihinsel yetersizliği olan çocuklarda en sık karşılaşılan; gece uyanma, sabahları erken kalkma, ebeveyn ile birlikte yatma ve uyumaya direnç gösterme gibi uyku sorunları yaşadıkları belirlenmiştir (32). Uyku sorunlarına yönelik, kaliteli uyku eğitim programı ile ilgili yapılan araştırmalar ve programının etkili olduğu sonucuna varılmıştır Austin ve ark. (42) tarafından yapılan bir çalışmada ise 3-7 yaş aralığında gelişimsel yetersizliği olan çocuğa sahip altı ebeveynin katılımı ile uyku eğitimi gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada çocukların uykuya direnme ve gece uyanma davranışlarında azalma amaçlanmıştır. On beş hafta süre ile devam eden araştırmanın sonuçları, çocukların uyku sorunlarında azalma olduğunu göstermiştir (42). Benzer bir uyku eğitimi programının grup ya da bireysel olarak sunulması sonucundaki etkileri karşılaştırılmıştır. En geniş katılımcı grubuyla gerçekleştirilmiş olan bu çalışmaya, yaşları 2-10 arasında değişen ve otizm spektrum bozukluğu (OSB) tanısı almış çocuk sahibi 80 ebeveyn katılmıştır. Araştırmanın sonuçları uyku eğitimlerinin uyuma süreleri üzerine olumlu etkisi olduğu belirlenmiştir (43). Yapılan başka bir çalışmada ise toplam 40 OSB tanılı 3-5 yaş arası çocuk ve ebeveynleri uyku eğitim programına dahil edilmiştir. Çocukların ebeveynlerine sekiz haftalık olmak üzere beş oturumluk kaliteli uyku programı bireysel olarak verilmiştir. Program sonucunda çocukların uyku sorunlarında azalmaları olduğu belirlenmiştir (44). Beş OSB ve 7 Fragile X sendromu olan çocuk sahibi 12 ebeveyn ile aile eğitimine (kardeş ve diğer üyeler) dayalı uyku eğitiminin etkililiğini incelemişlerdir. Uyku sorunları, davranışsal stratejileri, uyku zamanı rutinleri, sönme uygulamaları hakkında eğitim verilen çalışmada, katılımcılar arası çoklu başlama düzeyi modeli kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda çocukların gece uyanma ve

birlikte uyuma davranışlarında azalmalar olduğu belirtilmiştir (45). Başka bir çalışmada küçük grup düzenlemesi biçiminde sunulan uyku eğitimi programının etkililiği incelenmiştir. Gruplar 3-5 kişilik aile katılımlarıyla gerçekleştirilirken çalışmaya toplam 20 OSB çocuk sahibi aile katılmıştır. Çocukların yaşları 3-10 arasında değişmektedir. Araştırmanın sonuçları uyku eğitimi programının, çocukların hem uyku davranışları hem de gün içindeki davranışları ile ailelerin stres düzeyleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (46).

## Sonuç

Uyku sorunları her yaşta ve her dönemde görülebilen bir durumdur. Özellikle zihinsel engelli çocuklarda, ve annelerinde kalıcı etkiler bırakan, çevresini de etkileyen bir durumdur. Zihinsel engelli çocuk ile annelerine uyku kalitelerini artırmaya yönelik kaliteli uyku öneri programlarının uygulanması ve annelere uyku hijyenine (fizyolojik, psikolojik ve çevresel faktörler) yönelik eğitimlerin verilmesi hem kendilerinin hem de çocuklarının uyku sorunlarının azaltılmasına yardımcı olacaktır.

## Etik

**Hakem Değerlendirmesi:** Editörler kurulunda olan kişiler tarafından değerlendirilmiştir.

**Finansal Destek:** Yazar tarafından finansal destek almadığı bildirilmiştir.

## Kaynaklar

1. Lafçı D, Öztunç G, Alparslan ZN. Zihinsel engelli çocukların (mental retardasyonlu çocukların) anne ve babalarının yaşadığı güçlüklerin belirlenmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2014;3:723-35.
2. World Health Organization (WHO). Publication Data, 2020. Disabled People in the World in 2019: Facts and Figures.
3. World Health Organization (WHO). Publication Data, 2020, Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>.
4. Çalışkan Z, Bayat M. The effect of education and group interaction on the family burden and support in the mothers of intellectually disabled children. Anatolian Journal of Psychiatry 2016;17:214-22.
5. Scheepers M, Kerr M, Hara DO, Bainbridge D, Cooper SA, Davis R, Fujiura G, Heller T, Holland A, Krahn G, Lennox N, Meaney J, Wehmeyer M. Reducing Health Disparity in People with Intellectual Disabilities: A Report from Health Issues Special Interest Research Group of the International Association for the Scientific Study of Intellectual Disabilities. J Pol Pract Intellect Disabil 2005;2:249-55.
6. Uğurlu N, Kostakoğlu N, Ağca D, Tekin L. Psikiyatri hastalarının uyku hijyeni eğitimi öncesi ve sonrası uyku durumlarının belirlenmesi. J Psychiatric Nurs 2018;9:23-8.
7. TDK. (2018). Türk Dil Kurumu. Güncel türkçe sözlük, uyku Retrieved from: <http://sozluk.gov.tr/uyku>. Erişim tarihi; 03 Ağustos 2019.
8. Algin D, Akdağ, G, Erdinç O. Kaliteli uyku ve uyku bozuklukları. Osmangazi Tıp Dergisi 2016;38:22-4.
9. Camadan F, Recep Ö, Gülten Ş. Zihinsel Engelli Öğrencilerin Aldıkları Eğitimlerin Değerlendirilmesi (Rize İli Örneği). Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2016;6:9-20.
10. Jin CS, Hanley GP, Beaulieu L. A individualized and comprehensive approach to treating sleep problems in young children. J Appl Behav Anal 2013;46:161-80.

11. Akandere M, Acar M, Baştuğ G. Zihinsel Ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne Ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. Selçuk Ün. Sos. Bil. Ens. Der 2009;22:23-32.
12. Robinson AM, Richdale AL. Sleep problems in children with an intellectual disability: parental perceptions of sleep problems, and views of treatment effectiveness. Child Care Health Dev 2003;30:139-50.
13. Didden R, Korzilius H, van Aperlo B, van Overloop C, de Vries M. Sleep Problems And Daytime Problem Behaviours In Children With Intellectual Disability. J Intellect Disabil Res 2002;46:537-47.
14. Richdale A, Francis A. Stress, Behaviour, And Sleep Problems In Children With An Intellectual Disability. Journal of Intellectual Developmental Disability 2002;25:147-61.
15. Hoffman CD, Sweeney DP, Lopez-Wagner MC, Hodge D, Nam CY, Botts BH. Children with autism: Sleep problems and mothers' stress. Focus on Autism and Other Developmental Disabilities 2008;23:155-65. <https://doi.org/10.1177/1088357608316271>
16. Tudor ME, Hoffman CD, Sweeney DP. Children With Autism: Sleep Problems and Symptom Severity. Focus on Autism and Other Developmental Disabilities 2012;27:254. <https://doi.org/10.1177/1088357612457989>
17. Robinson AM. Sleep Problems In Children With An Intellectual Disability: The Role Of Child And Parent Factors, And Treatment Efficacy Using The Signposts Program", A Thesis Submitted In Partial Fulfillment Of Requirements For The Degree Of Doctor Of Psychology. 2007:4. <https://doi.org/10.1111/j.1365.2214.2004.00395.x>
18. Kaytez N, Durualp E, Kadan G. Engelli çocuğu olan ailelerin gereksinimlerinin ve stres düzeylerinin incelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi 2015;4:197-214.
19. Owens JA, Witmans M. Sleep problems. Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care 2004;34:154-79.
20. Souders MC, Zavodny S, Eriksen W, Sinko R, Connell J, Kerns C, Schaaf R, Pinto-Martin J. Sleep in children with autism spectrum disorder. Curr Psychiatry Rep 2017;19:34.
21. Goodlin-Jones BL, Burnham MM, Gaylor EE, Anders TF. Night waking, sleep-wake organization, and self-soothing in the first year of life. J Dev Behav Pediatr 2001;22:226-33.
22. Dorris L, Scott N, Zuberi S, Gibson N, Espie C. Sleep problems in children with neurological disorders. Dev Neurorehabil 2008;11:95-114.
23. Honomichl RD, Goodlin-Jones BL, Burnham M, Gaylor E, Anders TF. Sleep Patterns of Children with Pervasive Developmental Disorders. J Autism Dev Disord 2002;32:553-61.
24. Jan JE, Reiter RJ, Bax MC, Ribary U, Freeman RD, Wasdell MB. Long-term sleep disturbances in children: a cause of neuronal loss. Eur J Paediatr Neurol 2010;14:380-90.
25. Yıldırım Sarı H. Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuklarda Uyku Sorunları. Yeni Tıp Dergisi 2010;27:151-5.
26. Honomichl RD, Goodlin-Jones BL, Burnham MM, Hansen RL, Anders TF. Secretin and sleep in children with autism. Child Psychiatry Hum Dev 2002;33:107-23.
27. Lukowski AF, Milojevich HM. Sleep Problems And Temperament in Young Children with Down Syndrome And Typically Developing Controls. J Intellect Disabil Res 2017;61:222-32.
28. Köşgeroğlu N, Selda M. Yaşam aktivitelerine dayalı hemşirelik modeli (YADHM)'ne göre zihinsel engelli bireylerin sorunları ve hemşirelik. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi 2011;4:148-54.
29. Kato M, Adachi T, Koshino Y, Somers VK. Obstructive sleep apnea and cardiovascular disease. Circ J 2009;73:1363-70.
30. Danelle H. Children's Sleep Problems and Maternal Mental Health in Mothers of Children With and Without Autism 2009;3:34. Available from: <https://www.proquest.com/docview/304864080?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>.
31. Richdale AA. A descriptive analysis of sleep behaviour in children with Fragile X. Journal of Intellectual & Developmental Disability 2003;28:136. <https://doi.org/10.1080/1366825031000147076>
32. Moore M, Evans V, Hanvey G, Johnson C. Assessment of sleep in children with autism spectrum disorder. Children (Basel) 2017;4:72. <https://doi.org/10.3390/children4080072>.
33. Christodulu KV, Durand M. Reducing bedtime disturbance and night waking using positive bedtime routines and sleep restriction. Focus on Autism and Other Developmental Disabilities 2004;19:130-9. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10883576040190030101>.
34. Güneş Z. Uyku sağlığının korunmasında uyku hijyenin rolü ve stratejileri. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi 2018;27:188-98.
35. Goodlin-Jones B, Schwichtenberg AJ, Iosif AM, Tang K, Liu J, Anders TF. Six-month persistence of sleep problems in young children with autism, developmental delay, and typical development. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 2009;48:847-54.
36. Irish LA, Kline CE, Gunn HE, Buysse DJ, Hall MH. The role of sleep hygiene in promoting public health: a review of empirical evidence. Sleep Med Rev 2015;22:23-36.
37. Buman MP, King, AC. Exercise as a treatment to enhance sleep. American journal of lifestyle medicine. 2010;4:500-14. <https://doi.org/10.1177/1559827610375532>
38. Kozasa EH, Hachul H, Monson C, Pinto L Jr, Garcia MC, Mello LE, Tufik S. Mind-body interventions for the treatment of insomnia: a review. Braz J Psychiatry 2010;32:437-43.
39. Bakker-Zierikzee AM, Smits MG. Sleep improving effects of milk. NSW 2007;18:29-32.
40. Buxton OM, Chang AM, Spilisbury JC, Bos T, Emsellem H, Knutson KL. Sleep in the modern family: protective family routines for child and adolescent sleep. Sleep Health 2015;1:15-27.
41. Stuttard L, Beresford B, Clarke S, Beecham J, Curtis J. A preliminary investigation into the effectiveness of a group-delivered sleep management intervention for parents of children with intellectual disabilities. J Intellect Disabil 2015;19:342-55.
42. Austin KL, Gordon JE, O'Connell M. Preliminary evaluation of sleepwise program for children with sleep disturbance and developmental delay. Child Fam Behav Ther 2013;35:195-211.
43. Malow BA, Adkins KW, Reynolds A, Weiss SK, Loh A, Fawkes D, Katz T, Goldman SE, Madduri N, Hundley R, Clemons T. Parent-based sleep education for children with autism spectrum disorders. J Autism Dev Disord 2014;44:216-28.
44. Johnson CR, Turner KS, Foldes E, Brooks MM, Kronk R, Wiggs L. Behavioral parent training to address sleep disturbances in young children with autism spectrum disorders: A pilot trial. Sleep Med 2013;14:995-1004.
45. Weiskop S, Richdale A, Matthews J. Behavioral treatment to reduce sleep problems in children with autism or fragile x syndrome. Dev Med Child Neurol 2005;47:94-104.
46. Reed HE, McGrew SC, Artibee K, Surdkya K, Goldman SE, Frank K, Wang L, Malow BA. Parent based sleep education workshops in Autism. J Child Neurol 2009;24:936-45.