9 мифов о лунатизме

Лунатизм (сомнамбулизм) - достаточно распространенное явление. Оно затрагивает около 2,5% населения планеты.
Если эпизоды лунатизма происходят регулярно, то следует обратиться к врачу. Важно помнить, что лунатизм может быть признаком таких серьезных заболеваний, как эпилепсия.

Симптомы лунатизма

Лунатики, обычно, во время сна встают с постели и начинают ходить. Они могут совершить какое-то целенаправленное действие и даже что-то сказать. Может показаться, что человек находится в бодрствующем состоянии, однако, это не так. Если присмотреться, то можно заметить некоторые особенности. Движения у них медленные и плавные. Хотя глаза у лунатиков открыты, но они ничего не воспринимают и не слышат. Часто им кажется, что они не дома, а в каком-то другом месте. Разбудить лунатика практически невозможно. В среднем эти явления можно наблюдать пару раз в неделю.
Не все лунатики ходят по квартире. Некоторые из них могут просто сидеть или стоять в постели. Другие, наоборот, стремятся выйти, могут открыть дверной замок и даже завести машину.
Обычно приступы лунатизма непродолжительны, они длятся не более часа за ночь. Чаще всего лунатик сам возвращается в постель и продолжает спать. Утром, эти люди ничего не помнят о своих ночных приключениях.

Причины лунатизма

Многие считают, что лунатизм - это редкое психическое заболевание. На самом деле это не так. Лунатизм - это разновидность нервного расстройства. Следует отметить, что наиболее подвержены этому расстройству дети и подростки. Среди взрослых лунатиков гораздо меньше – 1 из 1000.
Эта проблема затрагивает только восприимчивых людей с определенными характеристиками мозга. Они имеют тенденцию к образованию очагов возбуждения.
Лучше всего такому человеку обратиться к врачу и пройти специальное обследование. Такое обследование обязательно включает в себя электроэнцефалограмму. Скорее всего, диагноз будет заключаться в наличии очагов эпилептической готовности в височной доле. В этом случае лунатизм может быть симптомом эпилепсии. Эти люди внешне производят впечатление спокойных и сдержанных. Но, на самом деле, они очень эмоциональны.
Человек может ходить во сне, когда у него температура или он просто хронически не высыпается. Лунатизм у взрослых может быть вызван сильным стрессом. У детей и подростков лунатизм довольно распространен. По данным научных исследований, этим страдают около 15% детей. Однако, дети психически здоровы. Очень часто с возрастом это проходит.
Приступы лунатизма возникают обычно в те моменты, когда ребенок о чем-то беспокоится. Постоянное беспокойство приводит к нарушению сна и лунатизму. Мозг ребенка нелегко выдерживает стремительный наплыв всевозможной информации и впечатлений. Ночью

мозг никогда не отдыхает, а продолжает обрабатывать информацию. Однако ум ребенка при этом отключается.

Кроме того, доказано, что лунатизм может передаваться по наследству. Если оба родителя склонны к лунатизму, то с очень большой вероятностью можно предположить наличие лунатизма и у ребенка. Не обязательно, чтобы ребенок вставал и ходил. Лунатизм может проявиться и через единичные движения рук и ног. А также ребенок может пытаться что-то объяснить родителям, что-то попросить.

Факторы риска развития лунатизма у детей:

- генетическая предрасположенность (известно, что если один из родителей ребенка страдает или страдал лунатизмом, то вероятность развития симптомов этого расстройства у ребенка составляет около 40%, а если оба увеличиваются до 65%);
- высокотемпературный период заболевания;
- головная боль;
- эпилепсия (сомнамбулизм может сопровождать эпилепсию, являясь одним из ее симптомов, и быть предиктором этого заболевания, развивающегося даже за несколько лет до его появления).

У взрослых сомнамбулизм развивается значительно реже и, как правило, носит вторичный характер. Основными причинами лунатизма у взрослых является:

- хроническое недосыпание;
- острый и хронический стресс;
- головная боль;
- опухолевое заболевание головного мозга;
- невроз;
- панические атаки;
- болезнь Паркинсона;
- слабоумие;
- эпилепсия;
- травматическое повреждение мозга
- аневризмы сосудов головного мозга;
- нарушения сердечного ритма (тяжелая аритмия);
- синдром обструктивного апноэ сна ;
- беременность и период менструации у женщин;
- приступы астмы перед сном;
- сахарный диабет (ночная гипогликемия, или снижение уровня сахара в крови ниже нормы в ночное время);
- плотный ужин перед сном;
- плохое питание, содержащее в своем составе много нерафинированных продуктов, приводит к дефициту микроэлемента магния в организме;
- употребление алкоголя и наркотических веществ;
- некоторые лекарства (в частности, антипсихотические препараты, седативные и транквилизаторы).

Опасность лунатизма

Сам по себе лунатизм опасности для человека не представляет. Однако, лунатики в своих ночных приключениях могут причинить вред себе или другим. Около 25% лунатиков наносят себе различного рода повреждения. Иногда люди в таком состоянии могут даже выпасть из окна. Некоторые лунатики ходят по крыше или выходят на улицу, что очень небезопасно.
Что касается причинения вреда другим, то в науке есть случаи, когда человек, находясь в таком состоянии, даже совершает убийство. Понятно, что при пробуждении он ничего не помнил, свои действия объяснить не мог.
Нужно знать, что разбудить человека во время сомнамбулизма невозможно. Это может быть очень страшно и вызвать серьезную психологическую травму.

Лечение лунатизма

Прежде всего, родственники такого человека должны позаботиться о том, чтобы уберечь его от возможных травм. Рекомендуется поставить сплошную решетку на окна спальни. Не держать на полу электрические провода и стеклянные предметы. Иначе лунатик может серьезно покалечиться, наткнувшись на них.
В случае тяжелых форм лунатизма, человека даже можно привязать к кровати. Нужно позаботиться о том, чтобы лунатик не смог открыть дверь и выйти из дома. Некоторые люди ставят перед кроватью лунатика тазик с водой, попав в который он тут же просыпается. Можно также положить влажную ткань.
Все эти меры помогут защитить его от негативных последствий.
Для детей специалисты могут порекомендовать внеплановое пробуждение. Эта техника включает в себя прерывание цикла сна, чтобы предотвратить лунатизм. Иногда вам могут понадобиться специальные лекарства.
Очень полезно перед сном расслабиться, слушая успокаивающую музыку. Необходимо соблюдать строгий график сна и стараться не нарушать его. Засыпать нужно в полной тишине. Перед сном нужно опорожнить мочевой пузырь.
Будить лунатика не нужно, но помочь ему добраться до постели необходимо. Это нужно делать медленно и тихо, чтобы не напугать.

Мифы о лунатизме

Миф 1. Сомнамбулизм - это психическое заболевание
Сомнамбулизм - это не болезнь, а симптом. Например, как кашель при пневмонии. И симптом различных заболеваний — от эпилепсии до легкого невроза
Миф 2. Лунатики во сне не могут причинить себе вреда: если упадет из окна, даже царапины не останется
У лунатиков во время сна отдыхает только кора головного мозга, а подкорка продолжает работать. Но вычислить, какие именно клетки не спят - невозможно. Если те области, которые отвечают за боль, активны при падении или ударе, то лунатик будет это чувствовать. Если они находятся в состоянии сна, то лунатик не только не пострадает, даже боли не почувствует. Короче говоря, все зависит от того, какие части мозга работают в каждом конкретном случае.

Миф 3. Лунатизмом страдают только дети, с возрастом это проходит

Сомнамбулизмом страдают как дети, так и взрослые. Только дети более склонны к приступам лунатизма из-за своей чуткой восприимчивости. Как часто бывает: пришел ребенок с тренировки, а его мама прямо в постель гонит. Конечно, малыш в возбужденном состоянии заснуть не сможет. И даже когда уснет, подкорка может остаться в бодрствующем состоянии.

Миф 4. Сомнамбулизм передается генетически

Мы учимся на опыте родителей, по большей части, подсознательно. А если мама или папа страдали сомнамбулизмом (неорганической природы), то ребенок тоже может выбрать способ снятия стресса таким образом. Если сомнамбулизм является сигналом о ранней стадии развития эпилепсии, то у следующего поколения вероятность развития этого заболевания очень высока. Но это не значит, что все потомки будут ходить во сне.

Миф 5. Люди ничего не помнят из своих ночных приключений

Человек-лунатик действительно не может ничего вспомнить, что он делал ночью, или запомнить события как сон. В этом случае реальность сливается с фантазией и получаются смешанные воспоминания. У детей и подростков амнезия встречается чаще, возможно, по физиологическим причинам. Среди взрослых большинство помнят, что они делали во время лунатизма. Некоторые даже помнят, о чем они думали и какие эмоции испытывали.

Миф 6. Часто случаи сомнамбулизма происходят во время полнолуния

Случаи могут происходить в любую фазу Луны и связаны скорее с реальными событиями. Даже больше с внутренним ощущением этих событий.

Миф 7. Лунатизмом чаще страдают женщины

В российской научной литературе есть такое мнение. Но практика показывает, что женщины страдают лунатизмом не чаще, чем мужчины.

Миф 8. Лунатизм не наблюдается в дневное время

Лунатизм проявляется в фазе медленного сна. Чем старше мы становимся, тем быстрее погружаемся в фазу глубокого сна. А это приводит к частым приступам лунатизма. Поскольку продолжительность дневного сна слишком мала для погружения в NREM-сон, приступы происходят в основном ночью. Но если вы тратите на дневной сон 6-8 часов, то лунатизм может возникнуть и в дневное время.

Миф 9. Во время сомнамбулизма все органы чувств активны: он слышит, видит, воспринимает, различает запахи и даже вкус

В этот период человек находится в состоянии измененного сознания, похожем на гипнотическое. Оно проявляется снижением или отсутствием кожной чувствительности, повышенной возбудимостью определенных органов чувств и восприимчивостью субъекта к внушению.

www.псиблог.рф

Оригинальная статья: Yiming Wang - Sleepwalking (Somnambulism)

Перевод: Остренко Анна Александровна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник изображения: pixabay.com

Ключевые слова: психические расстройства, лунатизм, сомнамбулизм, детское здоровье, невроз, эпилепсия

