

# Лунатизм



- **сомнамбулизм (лунатизм)** – это болезнь, которая выражается в неосознанных действиях человека во время сна. Внешне эти действия кажутся достаточно целеустремленными, но в действительности лунатиком они не осознаются. Человек выполняет все действия автоматически: встает с кровати, может ходить по комнатам, выходить на улицу, переставлять вещи, делать какие-то абсолютно привычные для себя дела, при этом выполнять все это с нетипичной для сна ловкостью.



- Нельзя сказать, что лунатизм присущ единицам. По данным статистики, этому неприятному состоянию подвержено 2% населения Земли.
- Сам же процесс лунатизма возникает во время глубокого сна. Сон разбит на несколько чередующихся циклов, характеризующихся быстрым и медленным движением глазных яблок. Вот когда они двигаются медленно, тогда человек спит глубоким и крепким сном. Именно в этот период тайники сознания приоткрываются и спящий, откидывая одеяло, садится в постели.
- Около 25% лунатиков травмируются во время ночных прогулок, например, когда принимают окна за двери и бесстрашно шагают через них на улицу.

- Со стороны можно подумать, что спящий уже давно проснулся, так как все его действия осмысленны и целенаправленны. Лунатик покидает помещение, выходит на улицу. Очень часто он разговаривает сам с собой, а иногда и обращается к прохожим, если встречает таковых во время ночных прогулок. Правда его вопросы могут быть очень странными, а утверждения противоречивыми и нелогичными.
- Сомнамбулы отлично ориентируются в окружающей обстановке. От них даже можно получить ответ и иногда добиться выполнения приказа. Описаны случаи, когда сомнамбулы выходили на улицу, взбирались на крышу дома, проходили по карнизу, по верхушке забора, спускались по водосточной трубе и т. д. Это доказывает, что возможности человека огромны и только наша внутренняя неуверенность мешает нам их реализовать.



# Что заставляет человека передвигаться во сне?

## ■ **Генетика**

- Лунатизм часто встречается у близнецов. Кроме того, если ближайший родственник страдал лунатизмом, то риск развития лунатизма повышается в десять раз. Считается, что лунатизм передается по генам.

## ■ **Внешние факторы:**

- Недостаток сна
- Беспорядочный режим сна
- Стресс
- Алкогольное опьянение
- Медпрепараты, например, седативные средства (препараты, применяющиеся в качестве расслабляющего средства или снотворного), нейролептики (препараты для лечения психозов), стимуляторы (препараты, повышающие активность) и антигистамин (препараты, которые применяются для лечения симптомов аллергии)

## ■ **Заболевания:**

- Аритмия (ненормальное сердцебиение)
- Жар, повышенная температура
- Гастроэзофагеальный рефлюкс (пища или жидкость поднимается из желудка в гортань)
- Ночная астма
- Ночные эпилептические припадки (конвульсии)
- Обструктивный приступ апноэ (временная остановка дыхания во время сна)
- Психические расстройства,

- Бывают сомнамбулы, проявляющие агрессию к окружающим во время снохождения (вплоть до убийства). В подавляющем большинстве случаев агрессоры-лунатики - мужчины. Причиной агрессии может быть эпилепсия, злоупотребление кофе, алкоголем, наркотиками и некоторыми лекарственными препаратами.



- Закончив свою бессознательную деятельность, сомнамбула обычно возвращается в свою постель и крепко засыпает. Наутро он, как правило, ничего не помнит или воспоминания незначительны.

- Хождение по крыше тоже может кончиться плачевно, если романтическая прогулка на высоте 15-20 метров от земли будет прервана громким криком снизу. Проснувшись, лунатик страшно испугается. Он вполне может сорваться с покатой поверхности и оказаться на асфальте. Если же человека не будить, то всё закончится благополучно: «нагулявшись», больной вернётся в постель и продолжит сон в безопасном месте.
- Такое неприятное и опасное заболевание необходимо лечить. С лунатизмом медицина борется всеми возможными средствами. В данной ситуации выявляется основное заболевание, провоцирующее прогулки во время сна. Удар наносится по невротическим расстройствам, по отклонениям в работе центральной нервной системы.



# Детский лунатизм

- Как правило, лунатизм обусловлен наследственностью.
- Если отец или мать бродят во сне, их дети в 60% случаев также будут лунатиками. Развитию этого заболевания способствуют психические нагрузки.





- У лунатиков нарушен сон. У них переход сна из одной фазы в другую происходит не плавно, а резко - от глубокого сна, так называемую, фазу быстрого сна, для которой характерны быстрые движения глаз и большое количество сновидений.
- При резкой смене фаз мозг испытывает определенные перегрузки. В норме во сне ребенок видит сцены, наполненные действиями, и в то же время центр движений в мозге должен блокироваться.
- У лунатиков эта блокировка отключается и нервные сигналы поступают в мышцы. Именно всвязи этим ребенок во сне двигается.

