Лунатизм и сомнамбулизм

Нам не кажется странным то, что днем человек ходит и говорит. Но вызывает удивление способность человека заниматься тем же самым и во сне.

Снохождение.

Хождение во сне в медицинской литературе называется сомнамбулизмом, а в простонаречии - лунатизмом. Сомнамбулизм достаточно распространенное явление. Около 2% всех людей периодически ходят во сне. Снохождение возникает обычно во время неполного пробуждения от глубокого дельта-сна, при этом мозг пребывает в состоянии полусна-полубодрствования. Глаза сомнамбулы обычно открыты. Он все видит, так как обходит мебель и другие препятствия, и может давать односложные ответы на простые вопросы. Воспоминания о ночных "экскурсиях" на следующее утро не сохраняются, что касается и непроизвольного мочеиспускания, характерного для лунатиков.

С явлением лунатизма связано много легенд: он считается признаком сумасшествия, утверждают, что опасно будить лунатика и что он остро ощущает опасность и не может навредить себе. Все это неверно. Сомнамбулизм отнюдь не является признаком сумасшествия; лунатика разбудить очень сложно - лучше осторожно проводить его обратно к постели; около 25% лунатиков наносят себе различные повреждения во время ночных блужданий. Бывает, что сомнамбулы вываливаются из окон, ошибочно принимая их за двери. Иногда можно услышать истории о том, как в состоянии сомнамбулизма люди водили автомобили, управляли самолетами и выполняли другие сложные виды деятельности. На самом деле это маловероятно. Хотя находясь в состоянии спутанности сознания сомнамбула способен сесть в машину и завести двигатель, вести ее нормально он не сможет из-за отсутствия в такие моменты быстрых рефлексов - тут же произойдет авария.

Если в вашем доме есть лунатик, следует сделать загородку перед ведущей вниз лестницей, снабдить окна спальни крепкими решетками, не оставлять электропроводов, стеклянных столиков и хрупких украшений, лежащих на их возможном пути. Можно даже привязывать сомнамбулу веревкой к кровати: один конец - к талии, другой - к спинке кровати.

У детей снохождение встречается достаточно часто, но с возрастом обычно проходит. Как и ночные страхи, эпизоды снохождения чаще случаются у них в периоды напряжения и тревоги, при этом психически дети совершенно здоровы.

У взрослых снохождение требует более серьезного внимания. Причинами его могут быть стресс, тревога, иногда эпилепсия. Поэтому взрослым необходима медицинская помощь, в частности применение транквилизаторов, антидепрессантов или гипноза. Если лунатизм связан с эпилепсией, требуется назначение противосудорожных препаратов.

Сноговорение.

Привычка разговаривать во сне часто связана с лунатизмом и, аналогично ей, зачастую передается по наследству. Люди разговаривают либо в фазе сна с быстрыми движениями глазных яблок (во время сновидений), либо во время неполного пробуждения от дельта-сна. В первом случае речь разборчива и понятна, во втором - отмечается бессвязное бормотание. Слова самому говорящему беспокойства не причиняют, чего не скажешь о слушателях, ведь ночные разговоры так же мешают спать, как и храп, хотя иногда бывают весьма забавными (смотри эпиграф). Серьезных медицинских последствий у этой привычки нет, единственным важным обстоятельством является то, что кто кому говорит и в чьей постели.

Бессонница

Еще никто не умер от недосыпания, а от передозировки снотворных лекарств люди умирают тысячами. М. Стратен

Хроническая бессонница может резко ухудшить качество жизни человека. К сожалению, в этой ситуации чаще всего прибегают к приему снотворных препаратов вне зависимости от причин заболевания. А это все равно что лечить аспирином любое повышение температуры тела.

Использование снотворных можно сравнить с получением кредита в банке. Вы можете "одолжить" сон на время с помощью таблеток. Однако в конечном итоге вам придется "отдавать долг" - ценой еще большей бессонницы. Никакие другие средства не спасут вас от этой расплаты. Начиная применять снотворные, помните, что у вас может возникнуть лекарственная зависимость.

Именно поэтому многие специалисты по сну считают недопустимым пытаться улучшить сон с помощью длительного приема снотворных таблеток. Спросите себя заранее - хватит ли у вас мужества и воли остановиться? Если вы не ручаетесь за себя, попросите врача выписать вам рецепт лишь на небольшое количество таблеток.

Еще лучше обратитесь в специализированную лабораторию сна, где возможно:

* уточнение причин бессонницы (их около 30), от чего в значительной степени зависит тактика лечения. Иногда для этого требуется проведение полисомнографии - метода длительной регистрации различных физиологических функций организма во время сна.
* применение методов немедикаментозного лечения бессонницы.
* применение методик лечения снотворными, уменьшающих риск развития лекарственной зависимости.
* помощь в отмене снотворных при развитии лекарственной зависимости.

Гиперсомния

Избыточная дневная сонливость и увеличение длительности сна в медицине называются термином гиперсомния.

Гиперсомния - это не самостоятельное заболевание, а симптом, сопровождающий различные заболевания и состояния, как:

* нарколепсия
* синдром обструктивного апноэ сна
* синдром периодических движений конечностей во сне
* органические заболевания и травмы мозга
* невротические расстройства
* психические заболевания
* лекарственная зависимость от снотворных
* хронический дефицит сна и др.

Постановка точного диагноза возможна только на основании консультации специалиста в области медицины сна и проведения ряда сложных диагностических исследований (полисомнография, энцефалография и ряд других). Для этого следует обратиться в лабораторию сна.

Ночные кошмары

"... счастлив тот, чьи страсти и волнения рассеиваются в преддверии ночи." Лоуренс Стерн

Каждый из нас хоть раз в жизни просыпался от ужасного сна. Большинство людей называют ночным кошмаром любой страшный сон. Однако специалисты четко разграничивают два состояния: ночные кошмары и ночные страхи.

Ночным кошмаром называется страшный сон, возникающий в фазу сна с быстрыми движениями глазных яблок, когда человек пробуждается и помнит содержание сновидения. Независимо от абсурдности сюжета, нелепости ситуации подобные сны всегда очень динамичны и пугающи. Хотя такие сны бывают просто жуткими, они обычно не сопровождаются существенными физиологическими реакциями в виде усиленного потоотделения, учащения пульса и дыхания. Кошмары чаще возникают глубокой ночью. Известно, что именно приснившиеся ночью страшные сны послужили сюжетом для многих рассказов Эдгара По.

Ночные кошмары часто беспокоят маленьких детей. К счастью, у взрослых людей они бывают довольно редко, хотя мало кто может их полностью избежать. Трудно указать точную причину появления кошмарного сновидения. Ясно лишь то, что взволнованные и потрясенные люди сталкиваются с ним чаще, нежели счастливчики, успешно справляющиеся с напряженным темпом современной жизни.

Периодически возникающие страшные сны не требуют какого-либо медицинского вмешательства. Если кошмары отмечаются регулярно, то, вероятно, вас беспокоит какая-то нерешенная психологическая проблема, возможно даже на уровне подсознания. Если это так, следует обратиться за медицинской помощью. Простое обсуждение со специалистом содержания кошмарного сновидения и своих жизненных проблем будет способствовать появлению чувства уверенности в себе и отступлению кошмаров. Иногда приходится прибегать к более сложным методам: психотерапии и гипнозу.

Ночные страхи

Ночные страхи часто путают с ночными кошмарами, хотя они не имеют почти ничего общего. В отличие от сложных сценариев кошмарных сновидений, ночной страх представляет собой достаточно простой и короткий сон, возникающий во время дельта-сна - самой глубокой фазы, когда разбудить человека очень трудно, а порой просто невозможно. В детском возрасте относительная доля дельта-сна больше, чем во взрослом, поэтому дети более подвержены ночным страхам. Поскольку дельта-сон преобладает в начале ночи, страхи обычно возникают в течение первого часа сна. Часто они сопровождаются душераздирающим воплем и бурными вегетативными реакциями организма - глаза широко открываются, сердце выскакивает из груди, бьет дрожь, человек покрывается потом, одним словом, находится в паническом состоянии. Эпизоды могут длиться от одной до нескольких минут. Поговорить с человеком в этот момент бывает трудно, так как он не осознает присутствия других людей. Через некоторое время человек снова засыпает и, как правило, на следующее утро ничего не помнит.

Особенно ужасно чувствуют себя родители, если ночные страхи беспокоят их ребенка. Однако ни в коем случае не следует тормошить малыша, и, более того, сразу же расспрашивать о происшедшем. Желательно постараться мягко уложить его в постель, погладить по голове и сказать несколько ласковых слов. Утром лучше вообще не вспоминать о ночном "приключении".

Ночные страхи у детей не являются признаками глубоких психологических проблем, но беспокоят чаще в периоды жизни, насыщенные бурными переживаниями. Они могут осложнить пребывание ребенка в лагере или ночевку в гостях. В таких случаях помогают низкие дозы транквилизаторов, но их не следует принимать постоянно.

К ночным страхам у взрослого человека следует отнестись более серьезно. Во многих случаях они указывают на возбуждение, тревогу, агрессию. Поэтому, если взрослый человек часто испытывает ночные страхи, ему имеет смысл посетить психиатра.

Бруксизм

Бруксизм - это периодически возникающие во сне приступообразные сокращения жевательных мышц, сопровождающееся сжатием челюстей и скрежетом зубов. По различным данным бруксизм более или менее постоянно отмечается в 1-3% людей. Заболевание может возникать как в младенчестве, так и в зрелом возрасте. До настоящего времени не установлены точные причины развития бруксизма. Широко распространенная немедицинская точка зрения о том, что бруксизм вызывается глистами, не имеет под собой существенных оснований. Бруксизм часто наблюдается у пациентов с дефектами строения лицевого скелета, нарушением прикуса и патологией суставов, соединяющих нижнюю челюсть с височной костью. Предполагается также связь бруксизма с такими двигательными или неврологическими расстройствами как орофасциальная дискинезия, нижнечелюстная дистония или тремор. Ранее предполагавшиеся причины, такие как психофизиологические факторы, общесоматические заболевания или факторы окружающей среды не нашли должного подтверждения. Если бруксизм внезапно развивается у взрослого человека необходимо также провести обследование на предмет выявления эпилепсии.

Клиническая картина заболевания достаточно специфична. Во время сна внезапно раздается срежет зубов, который может продолжаться в течение нескольких секунд или минут. Подобные приступы иногда повторяются много раз за ночь. Диагноз, как правило, устанавливается на основе анамнеза. Помимо собственно скрежета зубов, пациент может жаловаться на мышечные и суставные боли в области нижней челюсти. При осмотре можно не отметить каких-либо нарушений, однако, при тяжелой форме заболевания часто наблюдается стирание дентина, кариес и воспаление периодонтальных тканей. Это связано со значительной травмой зубов во время спастических сокращений нижней челюсти. Диагноз можно подтвердить с помощью специального полисомнографического исследования, при котором регистрируется весьма специфическая картина спастического сокращения жевательных мышц. Кроме этого, полисомнография важна для исключения эпилепсии как причинного фактора бруксизма. Лечение заболевания до настоящего времени остается трудной проблемой. В значительной степени оно зависит от времени развития, причин и характера течения заболевания. Бруксизм, развивающийся в младенчестве, как правило, не требует лечения и самостоятельно прекращается к 6-7 годам. Если бруксизм сохраняется у взрослого человека, то, во-первых, необходимо, по возможности, устранить все имеющиеся стоматологические проблемы или дефекты прикуса, и, во-вторых, рассмотреть вопрос о целесообразности применения внутриротовых защитных аппликаторов из резины или мягкого пластика, которые фиксируются между зубами и предотвращают их травмирование. Как дополнительное лечение можно применять препараты магния, кальция и витамины группы В. Насыщение организма данными микроэлементами и витаминами может уменьшать судорожную активность жевательных мышц во сне. Если бруксизм внезапно возник у взрослого человека, то необходимо исключить ночную эпилепсию и заболевания головного мозга.