**Сон и бессонница**

Сон является источником сил и лучшим из лекарств, он помогает избавиться от тяжелого беспокойства или умственного утомления. Счастлив тот, кому сон неизменно является в определенное время, на определенный срок и уходит так же тихо и незаметно, как и пришел.

Мир бодрствования и мир сна настолько различны между собой, что про каждого человека можно сказать, что он живет как бы в двух мирах.

Сон является источником наших сил, бальзамом для больной души, лучшим из всех лекарств. Каждый человек из собственного опыта знает, что нередко оптимальный и единственный способ избавиться от тяжелого беспокойства или умственного утомления — переспать их. Счастлив тот, кому сон неизменно является в определенное время, на определенный срок и уходит так же тихо и незаметно, как и пришел.

Согласно древнегреческой мифологии, богом сна является Гипнос.

Продолжительность и глубина сна у здоровых людей различна. Средняя норма сна для взрослого человека — семь-восемь часов — имеет только условное значение. Одним людям необходим девяти- или даже десятичасовой сон, в то время как другим достаточен пяти-шестичасовой. И то, и другое считается вполне нормальным. Известно, что дети и юноши спят дольше взрослых, а старые люди — меньше всего. Работающие спят лучше домохозяек и пенсионеров. Из молодых хуже других спят учащиеся школ и вузов. Мужчины реже жалуются на бессонницу, чем женщины, хотя в целом женщины спят больше мужчин.

Люди подвижные, энергичные обычно спят меньше средней нормы. Дольше других спят люди с пониженным интеллектом. В народе считается, что много спать — вредно. Недаром пословица гласит: «Кто много спит, тот мало живет». Сонливость связывают с леностью: «Сонлив, так и ленив».

Тщеславные и честолюбивые люди считают сон пустой тратой времени. Трусливые любят утром подольше понежиться в постели, имея манеру натягивать одеяло на уши.

Во многом сон является регулятором настроения. В одних случаях он снижает чрезмерное напряжение, и мы просыпаемся в хорошем настроении. В других случаях, наоборот, встаем с постели с головной болью и дурным состоянием духа.

Нарушение сна чаще бывает у людей умственного труда, подверженных информационным перегрузкам, при длительном эмоциональном перенапряжении.

Отрицательное влияние на качество сна оказывают алкоголь, никотин, наркотики. Весьма опасно стойкое нарушение сна, обусловленное поздним укладыванием. Большое значение для сна имеет температура воздуха. Плохо засыпается в жарко натопленном и непроветриваемом помещении, а также после принятия незадолго до сна горячей ванны. Даже давление воздуха влияет на сон: в горах люди спят дольше, чем на равнинной местности.

Считается целесообразным во время сна располагаться головой на север.

Природа сна до сих пор изучена недостаточно. Существует несколько точек зрения по этому вопросу. Согласно одной из них, сон трактуется как физиологический процесс, направленный на предотвращение самоотравления организма от действия вредных кислот и других продуктов распада, накопившихся за период бодрствования. По другой версии, сон объясняется действием адреналина, который обладает свойством сильно сужать артерии. В повышенных дозах адреналин действует как яд, однако в малых дозах он производит анемию органов и оказывает особое влияние на нервные центры. Поскольку сон сопровождается малокровием мозга, то вполне логично полагать, что такое его состояние обусловлено воздействием адреналина.

Сон является циклическим физиологическим процессом. У взрослого человека цикл повторяется каждые 90 минут. За ночь наблюдается от 4 до 6 циклов в зависимости от продолжительности сна человека. В каждом цикле различают две фазы — фазу медленного глубокого сна и фазу парадоксального сна.

Сон начинается с дремоты: зрачки становятся уже, сознание мутнеет, возникают галлюцинации. Минут через пять наступает медленный глубокий сон. При засыпании многие процессы организма как бы приостанавливаются: температура тела снижается, частота дыхания и пульс замедляются, кровяное давление падает, количество гормона стресса — кортизола, который выделяется корковым слоем надпочечных желез, уменьшается. Что касается гормона роста, то он, наоборот, достигает исключительно высокого уровня. Эти гормональные сдвиги активизируют обменные процессы. В этой фазе сна под закрытыми веками имеют место медленные вращательные движения глаз. Разбуженный человек не может понять, где он находится, и не помнит содержания виденного во сне.

В парадоксальной фазе сна наблюдается повышение активности различных органов и систем. В частности, возникают быстрые вращательные движения глаз, дыхание становится нерегулярным, пульс и кровяное давление также колеблются. Усиленно идет процесс восстановления утраченных сил и «залечивания» всяких недугов, происходит запоминание, фиксация мозгом того, что выучено или познано в течение дня. У мужчин возникает эрекция полового члена, причем не только у взрослых, но и у детей, и даже у младенцев. По этому признаку в случае импотенции распознают, носит ли последняя органический характер или психологический. Психологическая импотенция не исключает появления эрекции во сне.

В парадоксальной фазе сна человек видит наиболее яркие, эмоционально окрашенные сны. Об этом свидетельствует тот факт, что, будучи разбуженным в это время, человек может рассказать увиденное во сне.

Ребенок в парадоксальном сне гораздо более беспокоен, нежели взрослый. У него постоянно дергаются руки, ноги, а также мышцы лица. Недоношенные младенцы бывают настолько активными, что трудно определить, находятся ли они в состоянии парадоксального сна или бодрствования.

Цикличность глубокого медленного и парадоксального сна проявляется уже в раннем возрасте, но тогда продолжительность цикла короче: у годовалых младенцев — 45-50 минут, а к пяти годам возрастает до 60- 70 минут. У детей старшего возраста постепенно формируется 90-минутный цикл, типичный для взрослых.

У пожилых людей сокращение проводимого во сне времени происходит в основном за счет медленного глубокого сна. Процент парадоксального сна сохраняется довольно стабильным.

С каждым новым 90-минутным циклом сна процесс восстановления утраченных сил сокращается, а процесс запоминания, наоборот, увеличивается. Таким образом, где-то за два часа до пробуждения «запоминающая» функция действует особенно интенсивно.

Нет людей, не видящих снов, есть лишь люди, не запоминающие их. В большинстве случаев сны банальны и малоинтересны. Только небольшой их процент содержит странные и фантастические элементы. Примечательно, что ежедневно выполняемые рутинные занятия редко фиксируются во сне. Рациональные и реалистические элементы, сходные с мышлением при бодрствовании, превалируют при глубокой медленной фазе сна. В парадоксальной фазе доминируют более сложные, яркие, фантастические сны. Нередко бывает, что во сне человек находит нужный выход из ранее не поддававшейся решению проблемы, как бы продолжая творческий процесс. Во сне могут преодолеваться конфликтные ситуации психологического свойства.

Содержание снов чаще негативное, нежели позитивное: поражения и неудачи, столкновения с жестокостью и агрессивностью. Более трети отчетов о сновидениях содержит эмоции страха и тревоги. Но даже при очень волнующих событиях во сне сопровождающие их эмоции сильно приглушены. Нередко спящий вскрикивает и пробуждается в ужасе, покрытый липким потом. Дети также часто просыпаются от кошмарных сновидений и с трудом засыпают после этого, причем неприятные темы и конфликты чаще возникают у мальчиков.

Важная черта сновидений — это способность удерживать внимание. Последнее захватывается определенными событиями или объектами, от которых невозможно освободиться: мы не можем заставить наше внимание переключиться на что-то иное. Это обусловлено тем, что в сновидениях отсутствуют элементы воображения: сознание не блуждает, как в бодрствовании, а сосредоточено на чем-то одном.

Весьма распространенным явлением, сопровождающим сон, служит храп. Он возникает из-за того, что мышцы глотки расслабляются и язык и нижняя челюсть потихоньку соскальзывают назад, что закупоривает и без того уже заблокированный путь для воздуха через нос и заставляет нас дышать через рот.

Статистика показывает, что около 30 процентов мужчин и 20 процентов женщин храпят во сне каждую ночь. Склонность к храпу усиливается с возрастом. Интенсивный храп возникает в фазе глубокого медленного сна и ослабляется или исчезает в фазе парадоксального сна. Поскольку храп возникает, когда человек лежит на спине, то особой склонностью к нему должны обладать тучные люди: телосложение заставляет их больше спать на спине, а избыток жировой ткани в гортани усиливает вибрации.

Причиной храпа могут быть такие заболевания верхних дыхательных путей, как аллергия, синусит и даже насморк. У детей тот же эффект способен вызвать обширный тонзиллит. Иногда храп служит причиной возникновения периодических задержек дыхания во сне. Соответствующее заболевание называют «апноэ во сне». За ночь бывает до нескольких сот задержек дыхания. Каждая из них длится несколько секунд, в исключительных случаях — до двух минут. В эти моменты человек начинает беспокойно вертеться и биться, как в конвульсиях, но обычно не просыпается. При возобновлении дыхание сопровождается громким, взрывным храпом. Апноэ чаще страдают мужчины в возрасте после сорока лет.

Заболевание имеет два последствия. Во-первых, днем больные ощущают сильную сонливость, обусловленную дефицитом сна из-за частых задержек дыхания. Во-вторых, в периоды дыхательных пауз падает уровень кислорода в крови, вызывая кислородную недостаточность в организме. В свою очередь, это обусловливает повышение давления в малом (легочном) круге кровообращения и нарушение сердечного ритма. Как снотворные, так и алкоголь, подавляющие дыхание, усугубляют апноэ во сне. Из-за этого заболевания возможна внезапная смерть пожилых тучных людей.

Дыхательные паузы во сне возникают и у малолетних детей. Вероятно, они служат причиной внезапной смерти в кроватке маленьких детей (синдром SIDS). Возможными жертвами этого синдрома являются дети, с большим трудом просыпающиеся от медленного глубокого сна. Есть предположение, что это заболевание наследственное, поэтому большей вероятностью риска внезапной смерти обладают родные братья и сестры жертв SIDS.

К сожалению, эффективные методы борьбы с храпом отсутствуют. Вероятность храпа значительно понижается, если спать на боку, а не на спине. Храпуну под голову желательно высоко подкладывать большую подушку. Для укрепления мышц мягкого нёба храпунам полезно произносить звук «и» с одновременным напряжением мышц шеи. Это упражнение необходимо повторять до 30 раз утром и вечером. Улучшение состояния наступает, как правило, через месяц. Помогает также следующее упражнение: прижать к груди подбородок при широко раскрытом рте и максимально высунуть язык вперед и вниз. Такое упражнение нужно выполнять дважды в день в течение пяти минут. Для тучных людей наиболее эффективное средство избавления от храпа — это похудание. В особо тяжелых случаях в спинную часть спальной пижамы храпуна вшивают жесткий шарик, чтобы человек не мог лежать на спине. По мнению некоторых специалистов, сновидения в парадоксальной фазе помогают устранять ненужную информацию в мозге, формирующуюся во время бодрствования. Поэтому при депривации сна человек через некоторое время должен впадать в беспамятство, поскольку масса обрывочных мыслей и поверхностных впечатлений будет накапливаться в мозге и подавлять те мысли, которые целиком должны сохраняться в памяти. Искусственное лишение человека сна в течение нескольких суток подтверждает эту точку зрения. Первая ночь проходит относительно легко, но уже на вторую ночь желание спать становится непреодолимо сильным. Возможны нарушения восприятия и галлюцинации. Человек, например, жалуется, что не может ходить, так как пол кажется покрытым слоем липких подвижных частиц, или что воздух заполнен цветными пятнышками. При более длительном лишении сна люди становятся подозрительными: им представляется, что за спиной что-то происходит, от них что-то скрывают и т. п. Все эти явные психические нарушения не сопровождаются какими-либо органическими симптомами, не считая жжения и боли в веках и глазах.

Сон является одним из величайших создателей крепких нервов. Когда человек идет в постель с приятно уставшим телом, спокойным умом и пустым желудком, он должен спать как здоровый ребенок. Если во сне вас одолевают страхи и старые тревоги — это нездоровый сон. Кошмары обычно появляются вследствие отравления крови ядами. У человека, который постоянно слишком устает и нервничает, стимулирует себя табаком, кофе, чаем, алкоголем, снотворными, даже 8-10 часов сна не снимают напряжения.

Даже непродолжительный послеполуденный сон надо считать большим благом для здоровья человека. Наш желудок требует для хорошего пищеварения паузы после еды. Этому импульсу не нужно сопротивляться: по возможности отложите все дела и предайтесь отдыху вместо того, чтобы бороться с дремотой.

Причины расстройства сна весьма разнообразны, Наиболее частые из них — неприятные переживания, стрессы, умственное или эмоциональное перенапряжение, заболевания внутренних органов, алкогольная интоксикация. Среди разных проявлений расстройств сна наиболее тяжело люди переносят бессонницу.

Слово «бессонница» не следует понимать буквально, как полное лишение сна. Даже при тяжелых формах ее человек спит, пусть мало, урывками, но спит обязательно. В этом смысле, как правило, нельзя верить заявлениям человека о том, что он не спал всю ночь. Тем не менее продолжительная бессонница может измотать человека вконец и полностью разрушить его здоровье.

Бессонница чаще встречается среди женщин, нежели среди мужчин, причем она прогрессирует с возрастом. Известны три формы бессонницы. Наиболее часты трудности при засыпании. Люди часами вертятся, слышат бой часов и не могут уснуть до 2-3 часов ночи. Причины плохого засыпания обычно кроются в возбужденном состоянии перед сном и обусловлены навязчивыми мыслями: обсуждение конфликтных ситуаций на работе и дома, финансовые проблемы, здоровье близких или свое собственное, обдумывание планов на будущее. Часто сон не приходит из-за радостного ожидания чего-то. Причиной могут служить кашель и затрудненное дыхание, уличный шум, колебания погодных условий.

В основе жалоб на серьезные нарушения сна неясной природы могут лежать психологические проблемы. Бессонница — частый первый признак эндогенных депрессий, которые наряду с шизофренией являются наиболее распространенной формой серьезных психических расстройств. У этих больных превалируют чувства безнадежности, тоски и вины. Исчезает желание и способность проявлять инициативу: все представляется одинаково бессмысленным и непреодолимо трудным. В состоянии тяжелых депрессий самоубийство кажется единственным способом прекращения всех страданий.

Наиболее распространенная форма расстройства сна при депрессии — это утренняя бессонница. Парадоксально, но тем не менее депривация этого и так уже расстроенного сна приводит к заметному улучшению состояния почти у половины депрессивных больных, в особенности страдающих заболеванием длительное время. Терапия с помощью лишения сна весьма проста — больного поддерживают в состоянии бодрствования всю ночь, побуждая к играм, чтению, вязанию, прогулкам. На следующий день у него наблюдается улучшение состояния: поднимается настроение, он становится более общительным и активным. Хотя эффект такой терапии носит лишь временный характер, она полезна как средство, служащее важным толчком в сдвиге состояния больного в нужном направлении.

Утренняя бессонница часто встречается также у пожилых людей: проснувшись в три-четыре часа ночи, человек больше не может заснуть.

Еще одна форма нарушения сна — частые ночные пробуждения. У таких людей сон является слишком поверхностным. Пробуждение и повторное засыпание могут повторяться до нескольких раз за ночь.

Некоторые люди очень чувствительны к изменению суточных биоритмов и практически неспособны выполнять ответственные задания в неподходящее время дня. С возрастом адаптация к смене биоритмов становится все более трудной. По этой причине неудивительно, что работающие посменно нередко страдают расстройством сна, а производительность труда у них подвержена значительным колебаниям в разное время суток.

После дальнего перелета с востока на запад человек в течение нескольких суток не может приспособиться к новой обстановке: он просыпается необычайно рано, а к середине дня чувствует себя смертельно уставшим. Путешествующие же с запада на восток не могут заснуть вечером. Причина этих явлений кроется в том, что нашим установившимся (циркадным) ритмам требуется определенное время — около двух недель,- чтобы полностью прийти в соответствие с новым суточным ритмом.

Адаптация организма к новому суточному ритму происходит легче в том случае, когда фазовый сдвиг во временном цикле «бодрствование — сон» происходит в сторону отставания: человек укладывается спать в более позднее время. Именно этой особенностью объясняется тот факт, что смена часовых поясов при перелете с востока на запад переносится значительно легче, нежели при перелете в противоположном направлении. На этом же принципе основан и метод лечения некоторых больных, у которых имеет место так называемая фазовая задержка сна, обусловленная нарушением биоритмов. Смещение вперед у таких больных цикла «сон — бодрствование» на несколько часов приводит к улучшению сна.

Для регуляции сна полезно соблюдать некоторые рекомендации.

Не нужно по вечерам вести волнующие разговоры, читать возбуждающую литературу. Полезна легкая неутомительная прогулка. Ложиться спать желательно в одно и то же время. Перед сном полезно выпить полстакана сладкой теплой воды или принять столовую ложку меда, выпить успокоительный чай, содержащий валериану или пустырник.

Голова во сне должна быть открытой, ноги нужно укрывать теплее: это помогает засыпанию. Сосредоточенность мыслей на том, как бы побыстрее заснуть, мешает засыпанию: пытаться уснуть насильно не следует. Сон — это отключение от сознания, поэтому сознание не может уловить момента засыпания и ожидание этого момента только вредит делу.

Не рекомендуется настраивать себя на полную тишину в комнате.

Полезно перед сном в течение 20-30 минут спокойно полежать с открытыми глазами. Затем, проникнувшись чувством покоя, принять наиболее удобное положение в постели: лечь на спину, руки положить вдоль туловища ладонями вниз, чуть согнув их в локтях,- в таком положении мышцы максимально расслаблены. Ноги немного разведены.

Или ложитесь на живот, руки подложены под подушку, а лицо повернуто налево. Расслабление в этой позе часто очень эффективно, видимо, потому, что это естественная поза, в которой спят дети, и ассоциации в подсознании создают расслабление. Так же естественна поза на правом боку с чуть подогнутой правой и вытянутой левой ногой. При этом хорошо расслаблен позвоночник.

Перед сном неплохо полежать с книгой. Часто бывает достаточно чтения нескольких страниц, чтобы наступил момент, когда вы чувствуете, что надо осторожно выключить свет. Десять длинных, глубоких вздохов, и пришел сон.

Известно, что тепло обладает снотворным действием. Каждый из своего опыта знает, как быстро можно погрузиться в незаметный сон, подышав немного теплым воздухом, нагретым собственным дыханием. Однако следует знать, что под влиянием тепла не каждый участок кожи лица или головы в равной мере способен вызывать сонное торможение. Наиболее активной гипногенной зоной является срединная, околоносовая, часть лица.

Прогрев носа и щек при температуре не выше 45 градусов способен достаточно быстро погрузить человека в сказочный мир покоя и сновидений. Установлено, что у большого процента больных склерозом сосудов головного мозга даже кратковременное воздействие тепла на носощечную область усиливает процессы торможения. Для лучшего засыпания рекомендуется размещаться на широкой кровати, чтобы можно было почаще перекатываться на более холодное, ненагретое телом место.

Если при укладывании в постель два ватных тампона смочить в одеколоне (борном спирте, духах) и заложить их в уши, то засыпание наступает очень скоро.

Засыпанию способствует марлевый мешочек, наполненный сухим хмелем и положенный на подушку перед сном: от него исходит приятный успокаивающий и усыпляющий аромат. Хранить хмель лучше в целлофановой таре, чтобы он меньше выдыхался.

Если сон не приходит, вы можете вызвать его имитацией ритма сна. Спокойно лягте, расслабьтесь и с закрытыми глазами дышите, как дышат при очень глубоком сне.

На высокой подушке подбородок прижат к груди: это затрудняет дыхание. На очень низкой подушке голова опрокинута назад, напряжены передние мышцы шеи.

Лучше спать на твердой постели: это делает мышцы более эластичными. Чтобы привыкнуть к жесткой постели, нужно всего несколько ночей.

Поскольку сон — наиболее важное звено создания крепкой нервной системы, спать на кровати нужно одному. Спать вдвоем в одной кровати неудобно. Во всяком случае, ее ширина должна быть не менее 180 сантиметров. Мы проводим треть жизни в постели, поэтому приобретать себе следует очень удобную кровать. Цена определяется не суммой, которую вы заплатили, а качеством сна.

Спать надо в удобной ночной одежде либо вообще ничего не надевать. Восхитительная свобода и свежесть — спать обнаженным, особенно летом.

Ночь крепкого, расслабляющего, освежающего, восстанавливающего силы сна — ваше самое прекрасное страхование здоровья. Работайте непрерывно, чтобы добиваться хорошего сна. Бывает нелишне для засыпания вспомнить лицо спящего человека. Это поможет представить, каким должно быть и ваше лицо: спокойным, расслабленным, бесстрастным, веки отяжелевшие, слегка разжаты губы и зубы.

Для засыпания важно как можно меньше изменять положение тела или отдельных его частей.

Ни в коем случае не пить перед сном кофе или крепкий чай.

Нужно приучать себя наслаждаться покоем, физической расслабленностью, дремотой, не стремиться во что бы то ни стало достичь глубокого сна. Незаметно придет и глубокий сон.

Одним из эффективных методов лечения бессонницы является диета из сырых овощей, фруктов и соков из них. Лук, потребляемый в довольно больших количествах перед сном, также создает хороший крепкий и здоровый сон. Хорошую предпосылку для спокойного сна создает трех-четырехминутная ванна из холодной воды.

Если бессонница вызывается приливом крови к голове, то весьма полезно прикладывать горчичники или натертый на терке хрен к икрам ног. Одновременно с этим рекомендуется пить рассол соленых огурцов с медом, который хорошо слабит.

При продолжительной бессоннице, если другие средства не помогают, пользуются снотворными препаратами. В определенных дозах они не принесут большого вреда организму. Даже если сон восстановлен, можно класть на ночь возле себя «аварийную» дозу снотворного. Сознание того, что препарат лежит рядом и при необходимости может быть использован, создает психологическую предпосылку для засыпания. Если снотворным пользоваться неправильно, оно само может служить причиной бессонницы.

По возможности перед сном следует употреблять зеленый салат — он действует как легкое снотворное. Не нужно выключать свет в комнате до тех пор, пока не почувствуете, что у вас действительно смыкаются глаза. Не обольщайтесь по поводу усыпляющего воздействия алкоголя. Он хотя и способствует быстрому погружению в сон, однако во второй половине ночи может, наоборот, вызвать приступы беспокойства и бессонницу.

Нередко хороший эффект при бессоннице дает применение гипноза и аутогенной тренировки.

Во многих случаях беспокойство по поводу бессонницы вредит больше самой бессонницы. Если вам не спится, вставайте, работайте, читайте до тех пор, пока не почувствуете сонливость.

В периоды бессонницы старайтесь давать себе такую физическую нагрузку, чтобы почувствовать себя усталым до такой степени, что не заснуть станет невозможно.

Помимо бессонницы распространенным нарушением сна является лунатизм (сомнамбулизм) — своеобразное расстройство сознания, характеризующееся автоматическими сложными движениями во время сна. Некоторые из лунатиков лишь поднимутся, пробормочут что-то непонятное и снова укладываются под одеяло. Другие же встают и ходят. При этом глаза у них открыты, хотя взгляд неподвижен: они практически ничего не замечают. Чаще всего лунатики повторяют обычные действия их ремесла и повседневной жизни. Люди интеллектуального труда предаются той умственной работе, к которой они всего привычнее.

Однако парадоксальным является тот факт, что в сомнамбулическом состоянии человек оказывается способным производить движения и другие действия с такой поразительной ловкостью и точностью, на которые не способен в обычном состоянии и которые никогда ранее не совершал. Последнее дает основание предполагать, что возбужденная память человека может воссоздавать в его мозгу такие глубинные, давно забытые инстинкты, которые, по всей вероятности, были присущи нашим очень древним предкам.

Бытует мнение о якобы запрограммированной безопасности лунатиков во время их ночных путешествий. Это не соответствует истине. Они, как и все другие, страдают от несчастных случаев. Известны случаи, когда лунатики выпадали из окон, перепутав их с дверями.

Выраженное проявление лунатизма чаще всего наблюдается у истеричных людей, у больных эпилепсией, алкоголиков, а также у молодых людей в период полового созревания.

Для предотвращения симптомов лунатизма рекомендуется на ночь возле кровати лунатика стлать сильно намоченный ковер. Как только он наступает на ковер голыми ногами, тотчас же просыпается, снова ложится на кровать и засыпает

Разговоры во сне — одна из разновидностей лунатизма. Обычно она встречается у детей от 4 до 16 лет. В большинстве случаев сноговорение не является заболеванием, а связано с задержкой формирования механизма сна и с возрастом проходит бесследно. В данном случае произносимые во сне фразы обычно связаны с волнующими событиями дня или же с содержанием сновидений.

Однако сноговорение может быть одним из признаков эпилепсии. В этом случае ребенок регулярно произносит одни и те же фразы, не связанные с дневными переживаниями. Нередко наблюдается непроизвольное мочеиспускание. Большое значение в установлении правильного диагноза имеет исследование биопотенциалов головного мозга (электроэнцефалограмма), которое может подтвердить эпилептическую природу сноговорения. С возрастом последнее не проходит, оно может усиливаться и учащаться, к нему присоединяются судорожные приступы.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.elitarium.ru/>