**Детский лунатизм - как помочь родителю**

**составитель: педагог-психолог Савишникова.В.Н**

**Что такое лунатизм**

Лунатизм еще называют сомнамбулизмом (или «хождением во сне»). Чаще всего такое нарушение сна наблюдается у детей старше 4 лет. У некоторых из них периодические эпизоды лунатизма наблюдаются даже в подростковом возрасте. Подобное отклонение может сочетаться и с другими разновидностями парасомнии (расстройства сна). Например, спящий человек разговаривает и смеется под впечатлением пережитых ранее эмоций. Сомнамбулизм имеет сходную природу с такими проявлениями, как ночное непроизвольное мочеиспускание (энурез) или видение кошмарных снов.

Расстройство сна связано с тем, что детский мозг не всегда может адекватно воспринять разнообразную информацию, которая в него поступает. Его работа продолжается даже ночью, когда ему положено отдыхать. Незрелая нервная система бурно реагирует на произошедшие днем события, которые продолжают будоражить мозг и во сне. Под впечатлением от страшного мультика или фильма, игры на компьютере, неприятной или радостной встречи, ссоры с родными ребенок долго не может уснуть, а во сне продолжает переживать.

При нормальном сне работа всех отделов головного мозга, в том числе и тех, что отвечают за движения, заторможена. Поэтому происходит расслабление мышц, снижается расход энергии, и организм отдыхает.

Во время эпизодов лунатизма у ребенка часть центров мозга, отвечающих за восприятие и осознание реальности, отключается, а та часть, которая регулирует физическую активность, продолжает работать. Мозг посылает ложные сигналы, и организм реагирует на возбуждение, вызванное вымышленными событиями.

Причины лунатизма

Как известно, у людей различают 2 фазы сна: медленную и быструю. В течение ночи они чередуются между собой, и это происходит 4-5 раз.

Быстрый сон бывает поверхностным. Когда человек просыпается, то своих сновидений он не помнит. Если эта фаза преобладает по длительности, то он чувствует себя плохо отдохнувшим и невыспавшимся.

Медленный сон в норме бывает более продолжительным, проходит в 4 стадии, каждая из которых имеет свои особенности (дремота, постепенное отключение мозга, переходный период и глубокий сон). На последней стадии разбудить человека труднее всего.

Именно на четвертой стадии медленного сна у детей могут возникать проявления лунатизма. Факторами, которые провоцируют хождение во сне, могут быть:

сильные переживания (как негативные, так и позитивные);

страх, боязнь темноты, делающие сон беспокойным;

умственное перенапряжение в связи с загруженностью в школе, дополнительными занятиями с репетиторами;

отсутствие развлечений и активного отдыха, в которых дети особенно нуждаются.

Причины возникновения сомнамбулизма могут быть и более серьезными. Лунатизм проявляется на фоне эпилепсии, неврозов, психических заболеваний, поражений головного мозга. Работа мозга может быть нарушена в результате травмы головы, образования опухоли, как последствия менингита, энцефалита и некоторых других заболеваний. Причиной нарушения мозговой деятельности у малыша становится также заражение глистами (они лишают организм питательных веществ и, кроме того, могут проникать непосредственно в мозг).

Сомнамбулизм нередко является феноменом, передающимся по наследству. Совершению непроизвольных действий во сне способствует шумная обстановка, окружающая спящего малыша, резкое включение света или сон в освещенном помещении.

Явление получило название «лунатизм», так как было замечено, что на спящего может действовать свет луны. Снохождение чаще наблюдается в полнолуние.

Подобный феномен чаще возникает у мальчиков. У девочек иногда эпизоды лунатизма наблюдаются в связи с появлением менструаций и соответствующей гормональной перестройкой организма. Возникновению нарушений сна способствует наличие у ребенка некоторых патологий, таких как сердечная аритмия, астма, ночные судороги, апноэ (периодические остановки дыхания).

В чем опасность сомнамбулизма

Непроизвольные и неконтролируемые действия, которые совершает лунатик, ведут к возникновению опасных ситуаций. Вставая с постели, он может споткнуться или удариться, взять в руки опасные предметы (ножницы, ножик), задеть электрический провод.

Предупреждение: Опасно оставлять открытым окно или балкон (спящий может выпасть). Лунатик способен открыть дверь и выйти на улицу, попасть в незнакомое место. Подросток способен сесть в автомобиль и машинально поехать. Соответственно, создается опасность не только для него самого, но и для окружающих людей.

Проявления и симптомы лунатизма

Неконтролируемое поведение во сне приводит к совершению движений различной сложности. В лучшем случае спящий принимает сидячее положение, но он может также слезть с кровати, перебирать игрушки, самостоятельно переодеться, отправиться на кухню.

Особенность состоит в следующем:

Сознание лунатика отключено. Несмотря на это он способен активно и уверенно передвигаться. Он машинально отвечает на простые вопросы, но обращенную к нему речь адекватно не воспринимает.

Отсутствует чувство опасности.

Спящий двигается с открытыми глазами, но не осознает увиденного. Не меняется выражение лица, на нем никак не отражаются эмоции.

Полностью исчезают воспоминания о том, что происходило за это время.

Завершаются эпизоды тем, что ребенок вновь укладывается в постель или засыпает там, где его застает окончание эпизода сомнамбулизма, а затем погружается в нормальный сон. Эпизод неконтролируемой активности может длиться от 10 минут до 1 часа. Обычно начинается через 2-3 часа после того, как ребенок заснет.

Разбудить лунатика во время совершения подобных непроизвольных действий очень трудно. При этом пробуждение после громкого окрика, сильного сотрясения, брызганья холодной водой может привести к тому, что проснувшийся сильно испугается, не понимая, что происходит, среагирует агрессивно.

Что делать, если у ребенка наблюдается сомнамбулизм

Педиатры не считают лунатизм серьезным заболеванием. По авторитетному мнению известного доктора, автора популярных передач о детском здоровье, Е. Комаровского, не стоит беспокоиться, если у ребенка такое поведение во сне возникает эпизодически, при этом ему явно предшествуют какие-то конкретные провоцирующие события. Необходимо лишь подумать о мерах безопасности для самих детей и тех, кто находится рядом с ним.

Однако в некоторых случаях необходимо проконсультироваться с врачом, особенно если эпизоды возникают часто, ребенок выглядит после них уставшим, наблюдаются признаки физического и нервного истощения.

Следует обратиться к детскому неврологу или психиатру.

Как проводится диагностика расстройств сна

Для того чтобы установить, насколько в данном случае опасен существующий феномен, врач должен знать, как долго длятся эпизоды, как часто они повторяются, какие действия производит пациент. Учитывается наличие дополнительных проявлений (обмороков, головных болей, головокружений, других расстройств сна), а также заболеваний и провоцирующих факторов.

Может быть назначено обследование мозга методом МРТ или проведение электроэнцефалографии (процедуры, во время которой фиксируются электрические импульсы, испускаемые различными отделами мозга).

Эффективным методом выявления причин лунатизма является полисомнография. С помощью датчиков, устанавливаемых на разных участках тела, и компьютерной обработки данных изучается активность организма спящего человека, выявляются отклонения от нормы.

**Лечение при сомнамбулизме**

Оно проводится при обнаружении явных нарушений здоровья, патологий, связанных с состоянием головного мозга и нервной системы.

При отсутствии явных заболеваний даются лишь рекомендации по созданию условий для здорового сна, устранению факторов, провоцирующих возникновение расстройств. В сложных случаях предлагается использовать гипноз.

Показаниями к обязательному медикаментозному лечению являются:

наличие у юного пациента эпилепсии (назначаются противоэпилептические препараты Фелбатол, Депакот);

появление неврозов и депрессии (применяются седативные препараты валерианы, Ново-Пассит, психотропные средства);

выявление глистов (используются противопаразитарные препараты Пирантел, Декарис).

Если обнаруживается, что лунатизм у детей является следствием образования опухоли головного мозга или травм головы, проводится хирургическое лечение.

**Рекомендации родителям**

Для того чтобы у детей не было проблем со сном, педиатры и психологи рекомендуют приучать их к определенному режиму сна. Засыпание и пробуждение должно происходить в определенное время, а не тогда, когда это удобно взрослым. У ребенка должно быть постоянное место для сна.

Не стоит вечером будоражить малыша активными играми. Взрослым нужно избегать шумного выяснения отношений. Хорошо, если перед засыпанием соблюдается определенный ритуал: малышу читают спокойную сказку, поют колыбельную.

Маленький ребенок не заснет на голодный желудок, однако пища не должна вызывать ночью жажду. Не следует давать малышу вечером мочегонные продукты, шоколад, крепкий чай.

В спальне должно быть темно (или полутемно, если ребенок не любит засыпать в темноте). Телевизор или компьютер должны находиться в другой комнате, звук необходимо убавить до минимума. Впечатлительных детей вообще рекомендуется оградить от просмотра боевиков и передач со сценами жестокости, тем более перед сном.

Такие правила полезно соблюдать в любом случае. А если у ребенка есть склонность к хождению во сне, подготовка ко сну и обстановка в семье играет особую роль.

Для того чтобы избежать травм, не рекомендуется укладывать ребенка на верху двухэтажной кровати. Важно, чтобы он не споткнулся и не ударился, когда встает. Необходимо закрыть и завесить окна, проследить, чтобы лунатик не смог открыть входную дверь. Можно повесить на шторы и двери колокольчики, чтобы взрослые могли услышать, как он ходит.

Перед сном полезно делать ребенку легкий массаж с использованием масел эвкалипта, мяты или устраивать ванночки с настоями ромашки, хмеля, корня валерианы.

Ни в коем случае нельзя ребенка ругать, он не виноват в том, что с ним происходит.