

Опять ходил во сне. Кто такие сомнамбулы и почему их не стоит будить

Что такое сомнамбулизм с точки зрения психологии, «Белгородской правде» объяснила психолог областного Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Руслана Тодорова



Фото: pixabay.com

Наверняка вы слышали или видели, как лунатизм проявляется физически. Может быть, даже и сами ходили во сне. В дрёме собирались в школу или на работу? Поливали цветы, может, кота ночью кормили?

Бесконтрольное поведение

Сомнамбулизм дословно значит снохождение. В переводе с латыни *somnus* – «сон» и *ambulo* – «ходить». В народе же больше прижился термин «лунатизм», а сомнамбулы зовут лунатиками. Раньше люди верили в то, что снохождение связано с лунными циклами, их влиянием на психику человека.

Чаще всего сомнамбулизм возникает, когда человек не полностью пробудился от глубокой фазы медленного сна.

«С точки зрения психологии это определённая форма утраты контроля корковых структур мозга над поведением. Сомнамбулизм – это автоматизированные действия, которые не контролируются сознанием. Они происходят во сне, – говорит **Руслана Тодорова**. – Это программа поведения, которая сходна с программой компьютера. Наш мозг своего рода компьютер, только несравнимо более мощный. У нас огромное количество бессознательных программ поведения».

В большинстве случаев как таковой опасности снохождение не несёт. Человек занимается привычными для него делами: одевается, готовит, гуляет по дому, перекладывает вещи с места на место.



Дети и взрослые

«Достоверно известно, что практически у половины детей в возрасте до шести лет проявляются определённые формы лунатизма», – говорит специалист.

Хождение по снам. Чем опасен лунатизм

Те, у кого есть дети, возможно, наблюдали такую ситуацию: малыш спал, а потом сел в кроватке, начал одеваться или что-то бормотать. При этом он не реагирует на родителей и явно спит. Через непродолжительное время ребёнок снова ложится и уже по-настоящему засыпает.

«Это тоже одна из форм лунатизма. Как правило, с возрастом это проходит. Но бывает, что проявления сомнамбулизма остаются с человеком на протяжении долгих лет жизни. То есть как определённая программа поведения, которая реализуется нашим телом. Например, под контролем мозжечка, если речь идёт об очень сложных формах движений, – объясняет Тодорова. – Классический

пример – хождение по карнизу. Чудеса акробатики в таком состоянии люди могут проявлять, потому что страха нет, а есть очень чёткая автоматическая программа, которая реализуется без контроля сознания».



Фото: pixabay.com

Риск существует

Сомнамбулизм с точки зрения психологии не тяжёлая патология. Это автоматическая форма поведения, а не болезнь.

«Классический пример автоматической формы поведения – это когда пианист играет на фортепиано. Очень часто он говорит, что голова не помнит ноты, а пальцы помнят. Если вы занимались музыкой, давно забыли произведение, но садитесь за фортепиано, пальцы вспоминают его без контроля вашего сознания. Лунатизм –

это как раз проявление автоматических действий, только в процессе медленного сна», – поясняет специалист.

Но риск для человека есть. Так, если человек гуляет по карнизу и просыпается, то в момент пробуждения включаются все факторы сознания, в том числе и острый страх. Естественно, это может закончиться тем, что он упадёт.

Именно в этом плане снохождение опасно для человека: он может пойти гулять по проезжей части дороги или выйти на крышу, мост. Если вовремя не вмешаться, случится трагедия. Не так давно в Москве мальчик ушёл ночью в школу в сильный мороз босиком и без тёплой одежды. К счастью, ребёнку помогли прохожие.

«Если эти движения часто повторяются и могут нести опасность для человека, то сомнамбулу нужно либо контролировать в течение сна, либо создать препятствия для совершения опасных для жизни движений. Возможно, необходим приём медикаментов», – рассказывает Руслана Тодорова.

Можно испугать

Ещё одна существенная особенность снохождения в том, что лунатики устают. Бодрствуя во сне, они не успевают отдохнуть, по-настоящему выспаться и расслабить тело.

Сомнамбулу не нужно будить. Если его жизни и здоровью ничего не угрожает, лучше отвести спящего человека в кровать.

«Представьте себя на месте лунатика: вы легли спать в своей постели, вдруг вас кто-то трясёт, и вы оказываетесь совершенно не в том месте. Естественный страх – это стрессовое воздействие на психику, – объясняет специалист. – Как правило, разбудить лунатика сложно. Но если необходимо, делать это стоит крайне осторожно».

Тодорова называет ещё один не самый очевидный минус сомнамбулизма. Лунатики, как правило, внушаемые люди. Именно их проще загипнотизировать.

Белгородцы о походах во сне

Василий, 69 лет:

«Я хожу во сне с юности. По крайней мере, в детстве этого не замечали. Мы жили тогда в деревне, не до того было. И сам я не примечал. Первый раз о том, что хожу во сне, узнал от жены, мы женаты были месяц примерно. Проснулся от того, что Таня трясёт меня и спрашивает, куда я иду. Ничего не понял, а потом смотрю – я во дворе, босой. Сам не понимаю, как тут оказался. В следующий раз, когда я во сне вышел из хаты, жена за мной проследила. Я пошёл в сарай, покормил свиней, воды корове налил и вернулся спать в кровать. Таня моя фельдшером была. Она придумала такой трюк. Каждую ночь клала с моей стороны кровати мокрое полотенце. Я когда ноги на него опускал, сразу просыпался. Говорит, что в каком-то медицинском журнале вычитала, что так надо делать. Но в семье всегда шутили, что, может, и не стоит меня ограничивать. А что, вроде спишь и за скотиной ухаживаешь. Но это, конечно, шутки. После таких ночных походов я наутро как побитый. Кстати, дети наши во сне никогда не ходили, внуки тоже».

Олег, 22 года:

«Всегда лунатил, но так, по мелочи. Говорят, что хожу по квартире, просто брожу. Бывает, когда остаюсь у друзей и дом не особо знакомый, то врезаюсь в стены. Рассказывали, что однажды пытался пройти через шкаф, как будто это дверь. Был очень неприятный случай. Ночевал у друзей. Ночью начал лунатить: встал, налил воды в чайник, пошёл и вылил на обувную полку в коридоре. Ничего из этого не помню. Друзья смеются. Родители говорят, что это с самого детства. Я вставал ночью в кроватке, стоял, держался за прутья, при этом явно не бодрствовал. Невролог сказал родителям не будить меня в таком состоянии, успокоительные мне давали какие-то. Говорили, перерасту. Что ж, посмотрим, может, так и будет».

Анастасия, сестра лунатика:

«Однажды мы с братом остались дома одни, пока родители были в гостях. В тот вечер он рано уснул, пока я смотрела телевизор в соседней комнате. Не прошло и часа, как я увидела, что он встал с кровати, включил свет и одевается. Такое с ним случалось часто, но родители всегда его успокаивали. А тут я осталась одна, хоть и старше его на два с половиной года, но было страшно. Ведь он будто не был собой, смотрел мимо меня. На вопрос, что он делает, ответил: собираюсь в школу. Я попыталась его остановить, объясняла, что до школы ещё много времени, успокоила, что я его обязательно разбужу утром, но он упрямо складывал вещи в рюкзак. Нельзя было его ночью выпустить из дома, к тому же зимой. Я взяла его за руку и усадила на кровать, повторяя: «Ты дома, всё хорошо, в школу ещё не скоро». Он не сопротивлялся особо, только всё так же смотрел мимо меня. А потом пришёл в себя, посмотрел мне в глаза и что-то пробурчал, якобы это я его разбудила и подшучиваю над ним. Тут же лёг и уснул».