

Ребёнок-лунатик. Чем помочь и как себя вести взрослым?

Что такое лунатизм и когда он возникает? Лунатизм - расстройство сна. Его также называют снохождением или сомнамбулизмом. Во время такого эпизода ребёнок делает всё, чем он привык



заниматься в повседневной жизни, но при этом находится в состоянии сна, поэтому некоторые действия могут быть нелогичными. Например, дети во время лунатизма могут вместо туалета воспользоваться корзиной для игрушек. Если спросить ребёнка в таком состоянии что-либо, то он ответит односложно или невпопад. Обычно дети утром не помнят, что происходило ночью. Они могут это вспомнить, только если их разбудили непосредственно в эпизод лунатизма или во время него произошло что-то необычное - например, удар о предмет или испуг.

Лунатизм может возникать в любом возрасте. Иногда он случается даже у взрослых. Некоторые специалисты уверены, что эпизоды лунатизма могут появиться ещё на том этапе, когда младенец учится ползать, примерно в полгода. Обычно лунатизм начинается с 3 лет, а частота проявлений максимальна в 5-7 лет. Далеко не все дети ходят во сне, но в дошкольном и раннем школьном возрасте это случается чаще, чем в прочих.

Если провести энцефалограмму человеку во время лунатизма, можно заметить высокоамплитудные дельта-волны - это характерно для самой глубокой стадии медленного сна. С мозгом не происходит ничего патологического, он не страдает. Но ребёнок оказывается в пограничном между сном и бодрствованием состоянии.

Все парасомнии имеют генетический характер, так что некоторые семьи предрасположены к лунатизму больше, чем другие. Часто у детей, которые ходят во сне, кто-то из родителей в своё время тоже страдал этим.

У лунатизма нет конкретных причин, но его могут спровоцировать недосып, высокая температура, беспокойство и дискомфорт. Часто эпизод лунатизма начинается, когда ребёнок пытается проснуться, потому что хочет в туалет. Он как бы частично выходит из сна, но полноценно проснуться не может и начинает передвигаться в этом пограничном состоянии.

Во время эпизода лунатизма, не стоит резко будить ребёнка. Он может испугаться, расплакаться. Будет сложно уложить его обратно спать. Взрослые могут просто находиться рядом, чтобы убедиться, что ребёнок в безопасности. Можно так же спокойно предлагать ему пойти в постель, помочь улечься. Или аккуратно помочь дойти до туалета и бережно вернув в кровать, дожидаться, пока ребёнок снова уснёт.

Эпизоды снохождения обычно проходят дома, в спокойной и привычной обстановке. Если ребёнок адаптировался к садику, то лунатизм может возникать и там. В таком случае стоит предупредить воспитателя о такой вероятности, чтобы никто не испугался. Подскажите педагогу, как лучше поступить.

Как помочь ребёнку, который ходит во сне? Проследите, чтобы ребёнок высыпался. Недосып может провоцировать лунатизм.

Проверьте, комфортна ли ребёнку кровать и обстановка в комнате: не жарко ли там? Нет ли поблизости громких и резких звуков? Удостоверьтесь, что ребёнок сходил в туалет перед сном и ночью его ничего не побеспокоит.

Приучите ребёнка не вставать ночью без повода. Например, если ребёнок привык по любому поводу бежать в комнату к родителям, то ночью может по инерции захотеть пойти к вам, но в состоянии лунатизма придёт не туда, куда планировал.

Проанализируйте - не переживает ли ребёнок стресс, в том числе положительный? Переживания и яркие впечатления могут становиться причинами хождения во сне. Ребёнок, который регулярно становится свидетелем семейных конфликтов или много смотрит телевизор, с большей вероятностью начнёт ходить во сне. Контролируйте, чтобы ребёнок не смотрел телевизор и не играл в видеоигры прямо перед сном - лучше делать это за несколько часов до сна, чтобы у него было время успокоиться.

Если вы замечаете, что ребёнок переживает внутренний конфликт, возможно, стоит обратиться к психологу.

Снохождение также может быть вызвано высокой температурой, тогда во время болезни имеет смысл сбивать температуру перед сном.

Когда нужно обратиться к специалисту? Обычно лунатизм проходит сам. С возрастом периодичность эпизодов лунатизма становится всё реже. Целенаправленно лечить снохождение не нужно. Единственная опасность, которую оно представляет - возможность получить травму из-за столкновения с каким-нибудь предметом или падения.

Важно отличать обычный лунатизм от признаков серьёзных заболеваний. Например, эпилепсии. Если лунатизм развивается после таких событий, как травма головы, или ребёнок каждый раз во сне выполняет одни и те же действия, то стоит обратиться к специалисту, чтобы уточнить причину этого поведения. В первую очередь стоит показать ребёнка неврологу, epileптологу или сомнологу.

Подготовила педагог-психолог ВКК Ходыкина О.А.
Фотографии: *Depositphotos*