

УДК 616.8-009.835

## **СОМНАМБУЛИЗМ КАК РАССТРОЙСТВО ПАРАСОМНИЧЕСКОГО СПЕКТРА**

**Конопляник Д. Д.**

**Научный руководитель: к.б.н., доцент Н. Е. Фомченко**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

### **Введение**

Сомнамбулизм, или по-другому лунатизм, очень давно начал привлекать внимание людей.

Причины хождения во сне неизвестны. Но существуют неподтвержденные гипотезы, которые объясняют причины такого поведения. Это могут быть: нарушения в фазе медленного сна, усталость, нервное возбуждение и незрелость нервной системы. Некоторые исследования говорят о связи с генетическими факторами.

### **Цель**

Провести исследование на предмет осведомленности о сомнамбулизме как расстройстве парасомнического спектра.

### **Материал и методы исследования**

Анкетирование 71 человека мужского и женского пола в возрасте от 12 до 25 лет. Анализ литературных источников по вопросу сомнамбулизма.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Сомнамбулизм — расстройство парасомнического спектра, при котором люди, находясь в состоянии сна, совершают какие-либо действия. Часто они имеют безопасный характер: хождение и подъем с кровати, но иногда они могут быть вполне опасными: вождение, резкие движения, приготовление пищи. Лунатизм возникает обычно во время неполного пробуждения от глубокой фазы медленного сна [1].

Специалисты считают, что сомнамбулизм у взрослых может быть свидетельством нарушений в психике [2].

Нами было проведено анкетирование на предмет осведомленности о сомнамбулизме как расстройстве парасомнического спектра.

В анкетировании приняли участие 71 человек в возрастной категории от 12 до 25 лет, из них: женщины — 74,3 %, мужчины — 25,7 %, в возрасте 12–18 лет — 91,4 %, 19–20 лет и 21–25 лет — 4,3 %.

Знают о таком явлении, как сомнамбулизм 98,6 % опрошенных.

У 80,3 % участников опроса нет данного расстройства, у 8,5 % такое расстройство наблюдалось и 11,3 % участников не знают, есть ли сомнамбулизм у них. У 73,2 % опрошенных случаи снохождения не наблюдались вовсе, у 15,5 % лунатизм наблюдался в раннем детстве, варианты ответов «недавно» и «не знаю» получили 4,3 и 7 % соответственно.

Большинство опрошенных считают, что хождению во сне предшествовали стрессы, яркие эмоции, переутомление и перенапряжение.

### **Выводы**

Таким образом, проведя анкетирование и проанализировав литературные источники, можем сделать вывод, что такое расстройство, как сомнамбулизм, имеет невысокую распространенность среди лиц 12–25 лет, но у тех, у кого лунатизм все-таки проявлялся, наибольшей частотой проявления он обладал в раннем детстве.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Лунатизм // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона: в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — СПб., 1890–1907. — 686 с.
2. Васильев, Л. Л. Таинственные явления человеческой психики / Л. Л. Васильев. — Госполитиздат, 1962. — 407 с.