В современном мире существует много различных феноменов, которые до сих пор не получили достойного научного объяснения. Некоторые из них напрямую касаются человека. Так сноговорение (сомнилоквия) предстает перед нами в виде болезни, граничащей с шизофренией (во многом благодаря фильмам) или, как минимум, психического расстройства. В результате, родители, чьи чада разговаривают во сне, начинают бояться за здоровье собственных детей и готовы залечить их психотропными средствами, лишь бы избавиться от сомнилоквии.

К сожалению, современные медицинские исследования, в которых сноговорение уже причислено к условно нормальным состояниям сна, до сих пор не получили широкого распространения. Следует помнить, что достоверных связей между разговорами во сне и невротическими расстройствами до сих пор не выявлено. Поэтому тем, кто обнаружил сноговорение, не стоит волноваться. В крайнем случае, можно отправиться на обследование к сомнологам (специалистам по снам) и сделать ЭЭГ.

Гораздо более важен другой вопрос – насколько сноговорение мешает вести нормальный образ жизни? Пока человек спит один, дискомфорта он не испытывает. Однако, как только начинаются поездки в детские лагеря, а потом и семейная жизнь, разговоры во сне заявляют о себе на полную громкость. Поэтому родителям стоит изначально позаботиться о том, чтобы ребенок не чувствовал себя ущербным, тогда и во взрослой жизни проблем у него не будет. При этом стоит полностью исключить различные медикаментозные средства – они лишь угнетают нервную систему, вовсе не гарантируя постоянный результат.

Причин сомнилоквий насчитывается несколько, существуют даже целые теории сноговорения, пытающиеся объяснить данные явления. Однако, даже все они еще не способны создать целостную картину. Большинство исследователей сходятся во мнении, что сноговорение передается по наследству.

Следует помнить, чем бы ни были вызваны сомнилоквии, вначале стоит посоветоваться со специалистами, а уж потом предпринимать какие-либо действия. Сноговорение не мешает нормальной, полноценной жизни, а потому и не должно вызывать панику и желание немедленно от него избавиться. Более того, в этом явлении психики вполне можно найти интересные стороны и следить за функциональным состоянием нервной системы.

Вывод напрашивается сам: сноговорение – интересное явление, которое еще только ждет своего исследователя, а носители этого «свойства», вполне заслуживают интереса со стороны сомнологов.