

Как распознать гипногагические галлюцинации у детей?

Если вдруг ребенок до 6-7 лет начинает вечером перед сном отказываться ложиться спать, пытается любым путем оттянуть момент засыпания, иногда плачет и даже испытывает панические атаки, нельзя исключить, что у него наблюдаются **гипногагические галлюцинации**

. Это особый вид галлюцинаций, который может встречаться у психически здоровых детей.

Как известно, **галлюцинации – это восприятие без реального объекта**, то есть это мнимые видения, звуки, голоса, запахи и др.

Особенность гипногагических галлюцинаций в том, что они возникают перед засыпанием

обычно при закрытых глазах, на темном поле зрения. Чаще всего они зрительные, но могут сопровождаться и звуками. Обычно одни и те же яркие, иногда фантастические, образы ложного восприятия повторяются перед каждым ночным, иногда (очень редко) и перед дневным засыпанием.

Дети могут отождествлять свои гипногагические галлюцинации со сновидениями. Чаще всего восприятие наяву ложных образов в реальном пространстве переходит в сновидения, когда в кошмарных снах снятся те же устрашающие существа. Не всегда дети рассказывают о своих галлюцинациях в подробностях. Они могут просто сказать, что им страшно, что они боятся без родителей спать. Подобные галлюцинации, действительно, могут не появиться, если, например, они чувствуют своим телом матерей, родителей. Ребенок из-за страхов увидеть страшные образы может спать, вцепившись в маму. Такие дети так чутко спят из-за своей тревоги, что могут сразу проснуться, как только мама отходит от них. Никакие уговоры и убеждения, что не надо бояться, на детей, страдающих от гипногагических галлюцинаций, не действуют. Как им не бояться, если страшные образы для них такая же реальность, как мама, как все окружающее?

Частыми «героями» гипногагических галлюцинаций бывают чудовища, монстры, змеи, умершие родственники, «ожившие» страшные образы из мультфильмов, огромные пауки, инопланетяне. Особенностью этих галлюцинаций является то, что все эти ложные образы очень яркие, и дети буквально видят их рядом перед глазами. Когда они их описывают, часто говорят, что эти страхи у них в глазах. Скорее всего, это объясняется тем, что страшные образы появляются сразу, как только они закрывают глаза в темноте

или когда они оказываются одни в комнате.

Иногда из-за страха гипноагических галлюцинаций ребенок может моментально засыпать, но иметь слишком крепкий или очень беспокойный поверхностный сон. Часто у детей такие проблемы сопровождаются стойким ночным энурезом, неоднократным за ночь. Бывает, что по причине панических страхов гипноагических галлюцинаций у ребенка кто-то из родителей вынужден спать с ним до 15-16 лет.

Родителям, у которых дети боятся ложиться спать, жалуются на кошмарные сны, кричат, плачут или писаются во время сна, важно подробно расспросить об их страхах. Если дети расскажут родителям или близким о своих необычных страхах, то прежде всего нельзя их упрекать в этом («Что ты придумываешь?»), отрицать страхи («Посмотри, ничего ведь нет!»). Если детей убеждать, что нет никаких чудовищ, монстров и пр., то они потом просто перестают делиться, что у них есть определенные страхи, так как начинают чувствовать себя плохими: «Мама говорит, что ничего нет, но я же вижу!?»

Бывает, что дети довольно подробно рассказывают о своих страхах, но родители как-то привыкают к их жалобам и перестают обращать на них внимание, тем более, если врачи, а иногда и психологи(!), их убеждают в том, что нет ничего страшного, что у ребенка обычные фантазии, он все придумывает, что все скоро пройдет. Действительно, подобные страхи и галлюцинативные переживания иногда и проходят со временем, но чаще всего бесследно не исчезают. Они могут здорово снижать иммунитет, перерасти в тревожные состояния, различные психосоматические и невротические проявления.

Причиной гипноагических галлюцинаций могут быть какое-то неблагополучие при беременности и родах (затяжные или стремительные роды, обвитие пуповиной, долгий сухой период после отхождения вод, резус-несовместимость и пр.), тяжелые психотравмы.

Гипноагические галлюцинации в большинстве случаев хорошо поддаются психотерапии, поэтому лучше всего обратиться к психологу, психотерапевту. В большинстве случаев можно справиться с этой проблемой за несколько, а то и за один сеанс.

Как распознать гипногагические галлюцинации у детей

Автор: admin

03.12.2011 15:11 - Обновлено 30.10.2014 03:16

Автор - **Римма Дюсметова**

[Источник](#)