Автор: admin
28.07.2011 19:33 -

Лунатизм. Что с этим делать?

Упоминания о них есть в древних египетских папирусах, римских анналах, в произведениях греческих философов и поэтов. В одном из таких письменных источников шла речь о римской девушке, которая зашла спящей в спальню к юноше, за которого мечтала выйти замуж. Понятно, что она бы никогда в любом другом случае не осмелилась на такой смелый для девушки того времени шаг, но под воздействием Луны…

Да, речь будет идти о **лунатизме**, как называют его в народе, или о **сомнамбулизме**, который в древности был загадкой, такой, как и сам человек. История средневековой Европы не выносила на общественность фактов лунатизма: о ночных прогулках своих родственников или близких не принято было говорить вслух. Ведь лунатика могли признать ведьмой (о лунатизме среди мужчин начали говорить лишь с 17 века) и покарать огнем или утопить. Инструкция инквизиции «Молот ведьм» рассматривала сомнамбулизм как одержимость человека нечистым духом и рекомендовала решение этой проблемы соответствующим способом.

С течением времени и с увеличением доверия к традиционной медицине, сомнамбулизм стал болезнью, которой занимаются психиатры, хотя они и признают, что очень часто за помощью в указанной проблеме обращаются не к врачам, а скорее к народным целителям, знахарям и колдунам.

Медики говорят, что **сомнамбулизм** (**лунатизм**) – это болезнь, которая выражается в несознательных действиях человека во время сна. Внешне эти действия кажутся достаточно целеустремленными, но в действительности лунатиком они не осознаются. Человек выполняет все действия автоматически: встает с кровати, может ходить по комнатам, выходить на улицу, переставлять вещи, делать какие-то абсолютно привычные для себя дела, при этом выполнять все это с нетипичной для сна ловкостью и бодростью – вот перечень характерных признаков сомнамбулизма. И главное – полное отсутствие воспоминаний о своих ночных «приключениях».

По статистике в мире 1% взрослых и 6% детей регулярно осуществляют ночные прогулки во сне. Врачи объясняют такую тенденцию несформированной психикой и неокрепшей нервной системой. А еще проявлением неглубокого сомнамбулизма могут быть случаи разговора во сне, и когда спящий человек садится в постели. Но

специалисты отмечают, что человек, которого преследуют такие проявления, очень часто может быть вполне психически здоровым.

Что же в действительности происходит с человеком-лунатиком? Среди представителей медицинского дела и науки нет единодушия. Нет однозначности и относительно теории влияния Луны и ее активности на поведение лунатиков, того, что она действительно «призывает» к ночным путешествиям. Проявления лунатизма – ночные походы – могут быть раз в месяц, максимум два. Наша нервная система вообще очень связана с фазами Луны: когда новая Луна и когда полнолуние, у людей часто возникают возбуждения. В целом, все лунные и солнечные затмения имеют негативное влияние на психическую деятельность организма.

Бесспорным является и тот факт, что **Луна** влияет на энергетическую деятельность всего живого на нашей планете. И, понятно, при этом природа, в свою очередь, действует на человека, а особенно на людей, чувствительных к изменениям в окружающей среде. Свое место среди причин сомнамбулизма занимают последствия тяжелых травм, сильных стрессов или проявлений тяжелой болезни – эпилепсии. Дети, подростки, страдающие лунатизмом, находятся на учете, юношей с таким заболеванием не берут в армию. Но приблизительно к 22-летнему возрасту ночные походы или разговоры, как правило, исчезают.

В любом случае, как убеждают врачи, не нужно паниковать, если случилось так, что рядом с вами лунатик, или когда это кто-то из ваших родных или близких. Нужно закрывать на ночь двери и окна, чтобы он не вышел из дома или не вывалился из окна. Также нужно прятать все хрупкие, острые и опасные предметы, которые могут оказаться на пути ночного путешественника.

Медики не советует также будить лунатика, поскольку прогулки, как правило, происходят в фазе глубокого сна, а неожиданно проснувшись, лунатик может сильно испугаться. Их очень легко вернуть в свою постель, они всегда послушно идут за своим «поводырем». Рекомендуется комнату, где спит лунатик, как следует затемнить, а перед сном давать ему легкие успокоительные или снотворные средства.

Автор - **Андрей Макаров**
Источник