

18. somnambulismul

Starea de somnambulism este cunoscuta si sub denumirea de noctambulism. Reprezinta o tulburare comportamentala din timpul somnului, care se manifesta prin executarea unor activitati specifice starii de constienta, cum ar fi mersul. De asemenea, somnambulismul este o parasomnie. Termenul de parasomnie se refera la toate tulburarile nedorite, cu exceptia afectiunii de apnee in somn, care pot aparea in timp ce dormim.

Somnambulismul are o incidenta mai ridicata in randul copiilor decat al adultilor. In cazul adultilor, sansele ca somnambulismul sa poata fi confundat cu alte afectiuni asociate somnului sunt mult mai ridicate decat in ceea ce ii priveste pe copii.

Simptome somnambulism

Somnambulismul se manifesta, de regula, noaptea, in primele 2-3 ore de somn. Un episod de somnambulism poate sa dureze cateva minute sau mai mult. Din cand in cand, un episod de somnambulism poate sa apara cand dormim la pranz. In functie de persoana care sufera de aceasta tulburare a somnului, episoadele de somnambulism pot avea o frecventa mai scazuta sau mai ridicata. Se poate intampla chiar ca o persoana sa prezinte mai multe reprize de somnambulism intr-o singura noapte.

Iata cateva dintre simptome frecvente ale somnambulismului:

- ridicatul din pat si mersul prin locuinta;
- lipsa abilitatii de comunicare;
- o privire sticloasa;
- statul in pat, in sezut, cu ochii deschisi;
- probleme de randament in timpul zilei din cauza lipsei somnului;
- prezenta unei stari de confuzie imediat dupa trezitul din episodul de somnambulism.

Cauze pentru somnambulism

Somnul se deruleaza in doua faze: REM si NREM. Faza NREM (Non-Rapid Eye Movement) are mai multe stadii, care au loc in primele doua treimi ale timpului in care dormim. Pe de alta parte, faza REM (Rapid Eye Movement) apare in ultima treime a somnului din timpul noptii. Episodul sau episoadele de somnambulism apar in faza NREM.

Descopera, mai jos, cateva dintre cauzele somnambulismului:

- consumul de alcool sau de substante interzise;
- boala de reflux gastroesofagian;
- sindromul de apnee in somn;
- sindromul picioarelor nelinistite;
- administrarea anumitor medicamente, precum somnifere sau sedative.

Diagnostic somnambulism

Cel mai in masura pentru a pune un diagnostic de somnambulism este un medic specializat in somnologie, ramura medicinei care trateaza tulburarile de somn. In prima faza, medicul examineaza istoricul medical al pacientului si discuta cu acesta pe marginea simptomelor pe care le experimenteaza. Dupa examenul clinic amanuntit al medicului, in cazul in care nu poate fi inca stabilit diagnosticul, specialistul poate sa recomande pacientului sa realizeze

o polisomnografie (PSG). Procedura consta in monitorizarea simultana a mai multor parametri, in timpul somnului si este folosita pentru diagnosticarea anumitor tulburari complexe de somn.

Tratamentul somnambulismului

Pana in prezent, nu s-a descoperit niciun tratament specific pentru somnambulism.

Episoadele de somnambulism care afecteaza persoanele tinere dispar pe masura ce acestea inainteaza in varsta. In cazul somnambulismului asociat cu alte tulburari ale somnului care pot avea cauze neurologice, tratarea respectivelor afectiuni poate determina incetarea episoadelor de noctambulism.

Tratamentul somnambulismului include:

- imbunatirea igienei somnului;
- administrare de benzodiazepine si antidrepsive;
- consiliere de specialitate pentru imbunatatirea somnului si reducerea stresului.