

Náměsíčnost není neobvyklá. Objevuje se zejména u dětí a s věkem odeznívá



Parasomnie, tedy poruchy spánku, nejsou ničím neobvyklým. Objevují se zejména u dětí, ale vyloučené nejsou ani u dospělých. Patří mezi ně noční můry,...

Když se řekne náměsíčnost, mnohým se vybaví spící bleďá postava kráčející ve svitu úplňku s nataženýma rukama před sebe. Ve skutečnosti však náměsíčník k tomu, aby v noci pochodoval po bytě, oblékal se nebo přerovnával věci, měsíc vůbec nepotřebuje. Náměsíčnost je porucha spánku, jde vlastně o stav mezi spánkem a bdělostí. Obavy nejsou potřeba, náměsíčnost většinou odezní sama od sebe.

Náměsíčnost - porucha spánku

Parasomnie, tedy poruchy spánku, nejsou ničím neobvyklým. Objevují se zejména u dětí, ale vyloučené nejsou ani u dospělých. Patří mezi ně noční můry, noční děsy a také náměsíčnost neboli **somnambulismus**. Je to stav porušeného vědomí, při kterém dochází k nevědomému vykonávání různých činností během spánku. Člověk tak spí, ale jeho tělo se probouzí a je schopno nejrůznějších

automatických pohybů. **Vše ale dělá nevědomky a ráno si nic z toho nepamatuje.**

Častá je zejména náměsíčnost u dětí

Možná se vám stalo, že jste našli v noci své **dítě bloudící ve spánku bytem**, případně spící na jiném místě, než jste ho uložili. Podobné zážitky mohou v rodičích vyvolat obavy, které jsou však ve většině případů zbytečné. **Náměsíčnost u dětí je poměrně běžná** a není to žádná závažná choroba. **Může se objevit už u malého dítěte, sotva se naučí chodit.** Nejčastěji se projevuje mezi **8. až 12. rokem věku**, a to **spíš u chlapců než u dívek**. Jednorázově ji prožije téměř třetina dětí, opakovaně se objevuje v menším měřítku. Během dospívání poté problém většinou sám mizí. S postupujícím věkem výskyt náměsíčnosti klesá a **dospělých lidí se somnambulismem poměrně málo.**

Vstávání z postele, chození po bytě i složitější úkony

Náměsíčnost vzniká ve fázi hlubokého spánku, která nastává zhruba **jednu až tři hodiny po usnutí**, většinou tedy kolem půlnoci nebo po ní. Tehdy se **náměsíčný člověk zvedá z lůžka a začíná provádět činnosti**, které vypadají, že je u nich vzhůru a dělá je vědomě. Někdy se pouze posadí na postel, obvyklé je ale i **opakované vstávání z postele**. Spící člověk se poté může po dobu několika minut až půl hodiny bezcílně procházet po bytě. Někdy si odnese přikrývku a ulehne ke spánku na nějakém jiném místě. Náměsíčník může přerovnávat věci, oblékat se nebo se sprchovat, ale také si chystat jídlo, otvírat okna a dveře nebo vykonávat další zautomatizované činnosti. **Může se dokonce vydat ven z bytu či domu.**

Náměsíčného člověka nebudte, ale odvedte ho do postele

Náměsíčný člověk mívá bezvýrazný a strnulý obličej, může mít i **otevřené oči**, ale přesto spí. Někdy je náměsíčnost provázena také různě srozumitelným mluvením. **Jakmile na náměsíčníka promluvíte, nijak nereaguje.** Probuzení takového člověka je většinou obtížné a ani není vhodné. **Pokud se totiž probere, je zmatený a rozrušený, nic si nepamatuje**, může také reagovat podrážděně a agresivně. Při snahách o probuzení může dojít i k **prodloužení stavu náměsíčnosti**.

Doporučuje se tedy náměsíčníka nebudit, ale klidně na něj mluvit a odvést ho do postele, kde opět usne. Obvykle se náměsíčný člověk po svých obchůzkách vrací zpět do postele sám nebo ulehne k spánku někde jinde. **Ráno pak netuší, jak se na tomto místě ocitnul.**

Nebezpečím náměsíčnosti je riziko úrazu

Ačkoliv mohou příznaky náměsíčnosti přihlížejícího člověka vyděsit, o nic vážného nejde. **Náměsíčnost u dětí nebo dospělých sama o sobě není nebezpečná** ani pro postiženého, ani pro jeho okolí. **Riziko ale spočívá v možnosti úrazu.** Pokud se vaše dítě nebo i dospělý příbuzný v noci prochází po bytě, není třeba se obávat. Jakmile ale otevírá okna, manipuluje s ostrými či jinak nebezpečnými předměty nebo dokonce vychází ven z bytu, buďte na pozoru a **snažte se předcházet nehodám a zamezit riziku úrazu.**

Jestli máte doma náměsíčného člověka, měli byste zabezpečit svůj domov. **Doporučuje se na noc zamykat dům a klíče někam uklidit.** Vhodné je také zamezit přístupu na schody, děti by neměly spát na horní posteli. Nutné je také bezpečně uschovat například ostré nože a jiné nebezpečné nástroje. **Pozor i na předměty na podlaze**, o které by náměsíčník mohl zakopnout.

Náměsíčnost u dětí se většinou vyřeší sama

Jak už bylo řečeno, **náměsíčnost u dětí obvykle sama odezní** a s věkem postupně zmizí. Do značné míry je dána geneticky, avšak její **vznik mohou podpořit faktory narušující spánek**. Spouštěčem bývá zejména nedostatek kvalitního spánku. Proto se náměsíčníkům doporučuje pozměnit denní rytmus a upravit spánkový režim. Děti i dospělí trpící náměsíčností by měli více odpočívat. **Dobré je chodit dříve spát**, pomoci mohou kratší spánky během dne a kvalitní relaxace, [vhodná může být i meditace](#).

Kdy je potřeba vyhledat lékaře?

Pokud se projevy náměsíčnosti objevují častěji, třeba několikrát do měsíce, **měli byste potíže se spánkem konzultovat s lékařem**. Stejně tak je vhodné vyhledat odbornou pomoc, když náměsíčnost přetrvává do dospělosti nebo když se začne projevovat až v dospělém věku. V tomto případě by totiž mohla **náměsíčnost upozorňovat na neurologickou poruchu**. Případná léčba spočívá zejména ve snížení podílu stadia spánku, ve kterém dochází k náměsíčnosti. Pomáhají k tomu **benzodiazepiny a další psychofarmaka**.

Zejména u dospělých pak může být příčinou náměsíčnosti **stres, úzkost, traumata a potlačované emoce**, ale také práce ve směnném režimu či konzumace alkoholu. Pro vyřešení problémů s náměsíčností je tedy nutné nejdříve odbourat tyto negativní faktory.

Obvykle ale není potřeba se kvůli náměsíčnosti nějak znepokojovat. **Stačí umožnit náměsíčnému člověku dostatek odpočinku** a případně ohlídat jeho bezpečnost, aby si při svých nočních obchůzkách nijak neublížil.