

Předvádíte ve spánku svoje sny?

Přestože sny vnímáme jako velmi reálné, za normálních okolností ale ležíme klidně, aniž by bylo okolí vědělo, co se nám právě zdá. Svaly jsou totiž ve snové fázi spánku převážně bez napětí (tzv. svalová atonie).

Co může nastat? Tato svalová atonie může být nedokonalá a může v této snové fázi spánku umožnit skutečné pohyby. Spící tedy může vykonávat to, o čem se mu právě zdá.

Jak taková situace typicky vypadá? Častým projevem jsou výkřiky nebo prudké rány ev. pohyby nohou. Velmi často toto chování doprovázejí nepříjemné sny, ve kterých spící např. s někým bojuje, něčemu se brání, argumentuje ve spánku.

Co může nastat? Může dojít ke zranění samotného spícího nebo ke zranění partnera, se kterým dotyčný sdílí lůžko. Může dojít i k pádu z lůžka.

Proč bych měl vyhledat spánkovou laboratoř?

Vyšetření ve spánkové laboratoři dokáže tuto spánkovou poruchu odhalit. V současné době lze účinně potlačovat její příznaky. Ukázalo se, že tato porucha spánku může znamenat riziko rozvoje některých neurodegenerativních onemocnění, např. Parkinsonovy nemoci.

Kam se mohu obrátit? Pokud u sebe takového chování ve spánku pozorujete, obraťte se na Spánkovou poradnu NUDZ: tel. **243 088 400** (denně mezi 8–15 h)
e-mail: spanek@nudz.cz



Zdroj: <https://www.netterimages.com/rem-sleep-behavior-disorder-unlabeled-physiology-carlos-a-g-machado-3860.html>

© ELSEVIER, INC. - NETTERIMAGES.COM

NUDZ
NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Provází Vaše sny křik a prudké pohyby?