

Mjesečarenje - poremećaj, uzroci i liječenje



Mjesečarenje (somnambulizam ili hodanje u snu) je **poremećaj spavanja** u kojem osoba obavlja **složene radnje** karakteristične za budno stanje. Ovaj poremećaj ubrajamo u **parasomnije**, odnosno **smetnje ponašanja** koje se pojavljuju **za vrijeme spavanja**.

Mjesečarenje je vjerojatno **najstariji poznati poremećaj spavanja** kojeg već godinama proučavaju stručnjaci iz raznih zdravstvenih područja. U nastavku saznajte nešto više o ovom specifičnom poremećaju.



Mjesečarenje kod djece i odraslih

Mjesečarenje većinom pogađa **djecu školskog uzrasta**, ali i **oko 4% odraslog stanovništva**. Najčešće se javlja u **djetinjstvu** (između 3 i 7 godina) te kod većine **prestaje do puberteta**, ali to nije pravilo.

Može se nastaviti sve **do odrasle dobi**, a može i tek započeti u odrasloj dobi. U tom slučaju su **uzroci** uglavnom **okolinski** i često mogu biti **povezani** s nekim drugim **psihičkim poteškoćama**.



Što rade mjesečari?

Mjesečari uglavnom izvode **ponašanja karakteristična za budno stanje**, od nekih **jednostavnih aktivnosti** kao što je sjedenje na krevetu pa sve do **složenih radnji** kao što je čišćenje kuće. Zabilježeni su i slučajevi mjesečara koji su **upravljali automobilom** ili pak počinili **kriminalna djela**. Takvih slučajeva nema puno, ali su se

dogadali.

Većina **epizoda mjesečarenja** traje oko **10 minuta**. Ljudi koji mjesečare **ne sanjaju**, nego su u **fazi spavanja bez sna**. Zanimljivo je da se **nakon buđenja** mjesečari **ne sjećaju** onoga što su napravili, pa je stoga ovaj poremećaj tema mnogih stručnih rasprava.

Kako prepoznati mjesečare?

U nastavku pogledajte video u kojem je prikazano mjesečarenje djeteta.

Nije teško prepoznati mjesečare. S obzirom na to da ćete ih uglavnom sresti **noću** dok svi spavaju, još ćete moći uočiti i njihov **prazan pogled, nesposobnost reagiranja na okolinu** i **nedostatak svijesti** o vlastitim postupcima.

Istraživanja su pokazala da [mjesečari ne osjećaju bol](#) za vrijeme mjesečarenja, pa je stoga jako važno **pravilno reagirati** kako se ne bi ozlijedili.

Mjesečarenje - buđenje

Iako postoji vjerovanje da mjesečare **ne smijete buditi**, to je ipak **samo mit**. Dokazano je kako se buđenjem mjesečara **sprječavaju moguće teške posljedice**, a najvažnije je znati kako to napraviti.

Stručnjaci naglašavaju da mjesečare treba **pažljivo probuditi** i **zaštititi** od mogućeg ozljeđivanja i nanošenja boli sebi i drugima te ih oprezno **uputiti natrag do kreveta** kako ne bi bili previše zbunjeni ili, u krajnjem slučaju, agresivni.



Uzroci mjesečarenja

Smatra se da je mjesečarenje najvećim dijelom **nasljedno**. Neki stručnjaci navode da je čak **60%** vjerojatno da će dijete mjesečariti **ako su oba roditelja mjesečarila**, a **45%** ako je samo **jedan roditelj** imao problema s ovim poremećajem.

Međutim, ako se mjesečarenje pojavi **u odrasloj dobi**, vjerojatnije je da je riječ o nekim **okolinskim faktorima** kao što su:

- stres,
- napetost,
- umor,
- nedostatak sna,
- tjeskoba,
- neujednačen bioritam,
- konzumiranje alkohola i droga,
- određena vrsta lijekova (npr. sedativi).

Zdravstvena stanja povezana s mjesečarenjem

Iako to nije nužno slučaj, uz mjesečarenje se mogu pojaviti i neki **zdravstveni problemi** kao što su:

- [aritmija](#) - nenormalni srčani ritam,
- povišena tjelesna temperatura,
- noćna astma,
- noćni napadaji (konvulzije) i strahovi,
- pričanje u snu,
- [apneja za vrijeme spavanja](#) (kratki prestanak disanja),
- posttraumatski stresni poremećaj (PTSP),
- panični napadaji,
- poremećaji ličnosti,
- [Parkinsonova bolest](#),
- [epilepsija](#).



Liječenje mjesečarenja

Ne postoji specifična **terapija za mjesečarenje** kao ni **lijek** koji bi ga mogao izliječiti. Ono što svakako možete napraviti kako biste spriječili mjesečarenje je **ujednačavanje bioritma**, odnosno uredno odlaženje na spavanje.

Nadalje, ako Vaši problemi s mjesečarenjem i dalje traju, **potražite savjet liječnika**. Postoji mogućnost da je u pitanju neki **drugi zdravstveni problem** na koji ukazuje mjesečarenje s kojim se susrećete, stoga odlazak liječniku svakako treba uzeti u obzir. Svakako se pripremite na to da je mogući uzrok mjesečarenja **stres** ili **manjak kvalitetnog sna**.

Probajte se zaštititi od bilo kakve kobne **posljedice mjesečarenja** koja se može dogoditi ako se stanje ne popravi, a to možete učiniti **uklanjanjem oštrih predmeta, stvaranjem sigurne okoline i opuštanjem nakon napornog dana**. Tako ćete se zaštititi od mogućeg **ozljeđivanja** i nanošenja boli sebi ili drugima.

Najveći učinak ćete postići razvijanjem **navika odlaženja na spavanje i buđenja** svakodnevno u **isto vrijeme**.