

Каждый родитель хотя бы раз в жизни наблюдал то, как ребенок что-то непонятное говорит, смеется во сне. Каковы причины говорения детей во сне и нужно ли беспокоиться об этом родителям?



Многие родители усматривают в говорении во сне ребенком некую патологию, поэтому, не откладывая, ведут малыша к специалистам. Но не стоит спешить с выводами. Медицинскими исследованиями было доказано, что каждый двадцатый человек предрасположен к тому, чтобы говорить во сне. У детей же сногворение возникает еще чаще. Как правило, сногворение не оказывает никакого вреда, а напротив, помогает ребенку адаптироваться к окружающему миру. Объясняется это тем, что нервная система ребенка очень неустойчива по сравнению с нервной системой взрослого человека. Все переживания,

эмоции, которые ребенок испытал в течение дня, пусть даже положительные, могут стать стрессом для малыша. Поскольку мозг ребенка еще развит не полностью, поэтому все пережитые эмоции проявляются в виде бессвязного лепета во время сна. Сногворение во сне получило научное название «сомнилоквия» - речевая активность во время сна.

Причины сногворения ребенка.

Самой распространенной причиной, которая побуждает ребенка к речевой активности во сне, является перенесенный в течение дня стресс. Понятие «стресс» рассматривается здесь не как негативное явление, а в виде сильной реакции, яркой эмоции на какое-либо событие. В данном случае поводов для беспокойства нет и прибегать к помощи специалистов не стоит, поскольку ничего «не нормального» не произошло. Кроме того, поить ребенка разными успокоительными травяными сборами или медикаментозными препаратами. Лекарственные препараты, обладающие седативным действием, как правило, принимают курсом и дают ребенку только под наблюдением специалиста. В случае, когда ребенок просто

что-то лепечет во сне без каких-либо проявлений невротического характера, в лечении нет необходимости. Но рекомендуется соблюдать некоторые правила: следить за тем, чтобы ребенок не перевозбуждался, чаще был на свежем воздухе, поддерживать спокойную обстановку в квартире, не разрешать смотреть допоздна телевизор, а также постоянно поддерживайте нормальную температуру в комнате ребенка, чаще проветривать. Однако если ребенок слишком эмоционально реагирует на все (крик, плач) и в период дневного бодрствования, рекомендуется проконсультироваться со специалистом. Невролог назначит лечение препаратами, обладающими ноотропным или метаболическим действиями, улучшающими кровообращение в мозге, что сделает поведение и сон ребенка более спокойными.

Сногворение ребенка можно объяснить также некой компенсацией перехода от одной фазы сна к другой, который еще не налажен у несформировавшегося организма маленького человека. Фазы нашего сна подразделяются на медленные и быстрые. Эти фазы постоянно

сменяют друг друга через каждые 90-120 минут. По данным исследований ученых сноговорение приходится на фазу медленного, поверхностного сна, при котором человек засыпает, при этом еще реагирует на какие-либо звуки. Кроме того, активность речи наступает в период быстрого сна, который сопровождается сновидениями, и проявляется быстрым движением глазных яблок, вздрагиванием конечностей и т.п. Родителям не стоит беспокоиться в случае, когда, не просыпаясь, ребенок, проговорив несколько фраз, снова засыпает. В данном случае необходимо просто приласкать малыша и сказать ему несколько убаюкивающих слов.

Сноговорение может проявляться у совсем маленьких детей, только начинающих говорить. Для маленького человека слова и фразы, произнесенные во сне, являются закреплением новых знаний, полученных за день. Поэтому, часто малыши произносят новые слова во сне, а потом уже осознанно наяву. Поводов для волнений здесь также нет, можно только порадоваться за малыша, ведь он развивается и пополняет свой багаж знаний.

Однако если речевая активность у ребенка во время сна происходит с элементами тревоги, это может быть признаком нервной патологии. Проблемы с нервной системой у ребенка можно самостоятельно выявить при наличии также других признаков. Например, если, разговаривая во сне, ребенок покрывается мелкой испариной, чрезмерно потеет, кричит, видит кошмары, проявляет некоторые признаки лунатизма, истерики, а после пробуждения не может понять, где она находится, все это может быть признаком психического расстройства. Поэтому в данном случае необходимо не откладывая обратиться к специалистам (невролог, сомнолог, психолог). Перед походом к специалисту родителям рекомендуется расспросить ребенка о том, что его беспокоит, чего он боится. Все это может помочь поставить правильный диагноз.