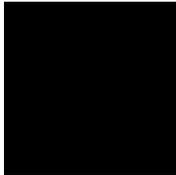


## **Disturbo del Sonno: il Sonnambulo, il Sonnambulismo**

**Categoria : RUBRICA MEDICA**

**Pubblicato da [Dott. Michele Sannino](#) in 25/4/2009**



Il Sonnambulismo e' una parasonnia motoria. Inizia nella prima parte della notte (stadio 3 e 4 del sonno NREM), e dura mediamente 15 minuti, poi il soggetto torna a letto o si risveglia da solo, senza ricordarsi dell'accaduto. Normalmente, durante l'episodio di sonnambulismo, la persona non reagisce agli stimoli dell'ambiente esterno, ma svegliandolo, puo' esserci una reazione aggressiva o di confusione.

I comportamenti che puo' assumere un sonnambulo sono vari:

sedersi sul letto, mangiare o bere, pizzicare la coperta, camminare per casa, sulle scale o fuori. Solitamente i comportamenti del sonnambulo non sono complessi, ma a volte, puo' anche uscire dalla finestra o accendere macchinari. Il sonnambulismo compare di solito per la prima volta tra i 4 e gli 8 anni, con picco all'eta' di 12.

Normalmente e' ritenuto un fenomeno transitorio non preoccupante e scompare da solo verso i 15 anni.

Se gli episodi invece iniziano nell'eta' adulta e si protraggono nel tempo, possono esservi alterazioni psicopatologiche alla base. Attacchi frequenti e piu' severi di sonnambulismo possono provocare insonnia. Il fenomeno e' stato riscontrato in egual modo in entrambi i sessi.

### **POSSIBILI CAUSE:**

- >Difficolta' a coordinare i centri che controllano il passaggio dal sonno alla veglia
- >Stress psicosociale
- >Uso di alcol o sedativi
- >Stimoli interni (vescica dilatata) ed esterni (rumori)
- >Pare che vi sia una componente ereditaria

### **SINTOMI:**

- >Il soggetto si allontana dal letto durante il sonno e cammina nei dintorni
- >Presenta un'espressione vuota

- >Non ha nessuna reazione nei confronti di chi cerca di svegliarlo al risveglio
- >Non ricorda l'accaduto

**A COSA PUO' PORTARE:**

- >Disagio sociale in quanto la persona potrebbe evitare di partecipare ad attivita' in cui potrebbe rivelarsi il suo disturbo, come vacanze con gli amici ecc..
- >Disagio lavorativo, nei casi in cui il sonnambulismo provochi insonnia