



Вопрос «Куда нас уводят сны?» давно волнует человечество. Но не менее интересен вопрос «Куда можно попасть на пути от сна к пробуждению?». Оказывается, есть люди, которые способны во время сна не только бродить с отвлеченным видом по дому, но и произносить речи, беспричинно скрипеть зубами, водить автомобиль и даже заниматься сексом. Когда им наутро расскажут, что они такое выделывали, они очень удивятся. «Как? Что? Я же спал!»

«Лунатики» — так тогда называли людей, бродивших по ночам по крышам и карнизам — упоминаются даже в Библии, в Евангелии от Матфея. Это странное поведение некоторых из нас и в древние времена, и в наши дни кажется жутким и загадочным. Впрочем, со временем загадок стало меньше, и если механизмы возникновения лунатизма до конца все же не понятны, кое-что науке про них уже известно.

### ***Расправа во сне***

«Лунатизм» — понятие устаревшее, так как влияние Луны на подобные проявления человеческой психики не считается научным фактом. В ходу другой термин: сомнамбулизм, то есть «снохождение» (от латинских слов *somnus* — сон и *ambulare* — ходить). Есть и более широкое понятие — «парасомния», объединяющее в себе ряд расстройств сна (очевидно, схожей природы), которые ведут к безотчетным действиям, не обязательно связанным с хождением. Вот, например, бруксизм — ночное скрежетание зубами. Спящий человек

вдруг неожиданно сильно напрягает мышцы челюсти и гортани, и раздаётся неприятный скрежет. Явление известно давно и имеет разные популярные толкования — от индикации наличия глистов до рудиментарного инстинкта — дескать, предки во сне точили зубы. Как бы там ни было, это лишь один пример того, что тело может жить какой-то своей особенной жизнью, в то время как хозяин его спит и ни о чем не подозревает. Главное, чтобы эта «жизнь» не выходила за определенные рамки, а это порой случается.

Рано утром 23 мая 1987 года американец Кеннет Джеймс Паркс, отец пятимесячной дочери, вышел из дома, сел в автомобиль и отправился к дому родителей жены. В принципе, он и так собирался навестить в этот день родственников, с которыми был в прекрасных отношениях, но, разумеется, не в такую рань. Вместо посиделок в гостях случилась трагедия. Паркс ворвался в дом, избил тестя, а свою 42-летнюю тещу зарезал. Затем убийца снова сел в свое авто, добрался до полицейского участка и сдался, заявив, что убил несколько человек. Никаких оправданий у Паркса не было, кроме одного: в ходе следствия он заявил, что совершенно не помнит ничего из содеянного. Защита настаивала на том, что убийство было совершено в бессознательном состоянии, то есть представляло собой частный случай сомнамбулизма. Якобы Паркс находился в тяжелом психологическом состоянии из-за неудач в азартных играх, и это могло вызвать столь тяжелое нарушение сна. Дело рассматривал суд присяжных. Выяснилось, что и вправду никаких мотивов так жестоко расправляться с родителями жены у молодого человека не было — они всегда отлично ладили. Выяснилось, что сделанная в рамках следствия электроэнцефалограмма (в момент сна) демонстрирует очень странное состояние мозга. В результате обвинения в убийстве тещи и в покушении на жизнь тестя с Паркса было снято. Решение поддержал Верховный суд США.

Можно себе представить, с каким скепсисом многие тогда отнеслись к этому приговору, однако юриспруденция — дело серьезное, и вряд ли

суд принял бы во внимание ни на чем не основанные домыслы. Случаи убийств в состоянии сомнамбулии редки, но не единичны, и о них есть свидетельства начиная с XVII века.

### ***Это совсем не сны***

Но даже если человек не причиняет никому зла и не садится за руль (таких случаев тоже немало — например, человек приезжал на работу в пижаме), все же его поведение, скажем, во время ночного хождения по квартире, выглядит очень странно. С одной стороны, отсутствующий взгляд, ничего не выражающее лицо, с другой — открытые глаза и действия, явно подчиненные какому-то замыслу. Часто «лунатики» не просто слоняются по жилищу, но будто бы что-то ищут, открывают дверцы шкафов, выдвигают ящики. Самое простое, что можно предположить: этим людям снится сон, и они безотчетно проигрывают его наяву. Но это, похоже, не так.



Как известно, во время ночного сна человек проходит через несколько циклов. Примерно 25% времени каждого из этих циклов, продолжающихся 70–100 минут, приходится на так называемую фазу десинхронизированного сна, также известную как БДГ-сон. БДГ (английское сокращение REM — rapid eyes movement) — это «быстрое движение глаз», которое происходит за сомкнутыми веками. В этой фазе активно работает мозг, а вот скелетные мышцы расслаблены. Именно в это время мы видим сны, и если человека разбудить в фазе БДГ, он, скорее всего, сумеет рассказать, что же ему снилось. В ряду «парасомний» есть расстройство сна, приходящиеся как раз на эту фазу. Вопреки природной заданности,

мышцы спящего в БДГ-фазе могут оказаться не расслабленными, а, напротив, проявлять активность. Человек шевелит конечностями, совершает движения телом, и, скорее всего, эти движения будут отражением того, что человеку снится. Но это не сомнамбулизм. Он, как показывают исследования, возникает не на пятой, БДГ-фазе сна, а на третьей-четвертой стадиях, относящихся к медленному сну, который составляет в совокупности 75% цикла. Эти две стадии представляют собой полную противоположность БДГ-фазе, так как являются периодом глубокого сна, и мозговая активность во время их течения находится на самой нижней точке. Если обычного человека разбудить в фазе глубокого сна, он будет долго приходить в себя, пока поймет, где он и что с ним происходит. Точно то же самое произойдет с разбуженным «лунатиком».

Кстати, среди парасомний, относящихся к фазе медленного сна, кроме упомянутых сомнамбулии и бруксизма, выделяют еще несколько. Среди них пристрастие к еде. Находящийся в состоянии сомнамбулии человек порой, не просыпаясь, может начать активно поедать что-то, причем не обязательно съедобное, например пачку сигарет. А для одного из расстройств придуман даже весьма звучный термин: секссомния. О его смысле легко догадаться: находящийся в сомнамбулическом состоянии человек начинает проявлять сексуальную активность. При пробуждении, конечно, не помнит ничего. Шутки? Отнюдь!

### ***Слишком долгий и глубокий сон***

Десять лет назад в английском городе Йорк состоялся суд по обвинению в серьезном преступлении. 22-летний бармен Джеймс Билтон обвинялся в том, что изнасиловал знакомую девушку, которая ночевала у него дома, но спала отдельно и согласия на сексуальные отношения не давала. Парень же утверждал, что ничего не помнит и что был крайне удивлен обвинениям поутру. Дело рассматривало

жюри присяжных, состоявшее из семи женщин и пяти мужчин, так что на снисхождение, казалось бы, подсудимому рассчитывать не приходилось. Однако суд принял во внимание, что у Билтона случаи сомнамбулии регулярно случались начиная с 13 лет. Кроме того, это расстройство отмечалось у членов его семьи. Решением жюри обвинение в изнасиловании было снято.

Случай Джеймса Билтона содержит в себе два важных момента, касающихся природы сомнамбулии. Во-первых, она чаще всего начинается и встречается в детском и подростковом возрасте. И если взрослых «лунатиков» не так уж много, то смутные воспоминания о ночных хождениях в детстве сохранились у многих. Во-вторых, установлено, что определенную роль в возникновении этого расстройства сна играет генетическая предрасположенность. Также сюда можно добавить стрессы, употребление алкоголя, наркотиков, определенных медикаментов, в общем, все, что активно и негативно воздействует на психику. С другой стороны, сам феномен парасомний до конца не изучен, существует лишь ряд гипотез.

Одно понятно почти наверняка: пробуждение человека на фазах глубокого сна не очень естественно, и тем не менее у страдающих парасомниями сна возникает какой-то стимул для пробуждения. Однако попытка пробуждения оказывается неудачной: просыпаясь, человек не просыпается, а отправляется в особое безотчетное состояние.

Исследование, опубликованное в 2012 году в научном журнале *Neurology*, показывало, в частности, зависимость между случаями сомнамбулизма и прочих сопутствующих расстройств с продолжительностью стадий глубокого сна. То есть чем длиннее эти стадии, тем сознанию, получается, сложнее вырваться из крепких объятий Морфея, и наступают странные явления. А на длину этих стадий как раз и могут повлиять разные стрессовые факторы,

усталость, хронический недосып или разнообразная химия.

С «лунатиками» связано два популярных мифа, о которых стоит рассказать. Миф первый: человека в период ночных хождений нельзя будить. Якобы это опасно для него самого и того, кто будит («лунатик» может проявить агрессию). На самом деле все это далеко от действительности. Лунатика разбудить сложно (как и вообще человека на стадиях глубокого сна), но можно, и тогда он будет очень долго соображать, как это он попал туда, где его разбудили. Миф второй: о том, что «лунатикам» сам черт не брат и в своих ночных хождениях они неспособны себя поранить или нанести себе другой вред (например, упасть или съесть какую-нибудь гадость). Все это тоже неправда, поэтому слоняющемуся в сомнамбулическом состоянии человеку помощь не помешает: лучше всего постараться ненавязчиво отвести его обратно в кровать.

**4–5%**

*Стадия 1*

Засыпание. Активность мышц снижается.

**45–55%**

*Стадия 2*

Замедляется дыхание и сердцебиение. Легкое понижение

температуры тела.

**4–6%**

*Стадия 3*

Начинается глубокий сон. Мозг генерирует медленные дельта-волны.

**12–15%**

*Стадия 4*

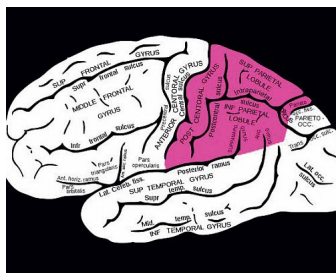
Очень глубокий сон. Ограниченная активность мышц. Мозг генерирует дельта-волны.

**20–25%**

*Стадия 5*

Быстрые движения глазами. Частота волн растет, и начинаются сновидения. Мышцы расслабляются, частота сердцебиения растет.

**Ужас наяву**



*Порой, просыпаясь, человек чувствует, что он парализован и не может пошевелить ни рукой, ни ногой. Иногда этому сопутствуют видения.*

*Ощущение, что ты вроде бы уже бодрствуешь, но полностью парализован, знакомо многим, такое иногда случается при пробуждении. Некоторым в этот самый неподходящий момент кажется, будто демоническая фигура давит на грудь. Описываемый эффект приходится на БДГ-стадию, когда активно работает мозг, но мышцы отключены. Потому при слишком внезапном пробуждении и возникает это явление. А что же с демоном? В этом году группа нейрофизиологов из университета Сан-Диего предположила, что странная фигура — это как бы второе «я», некий образ собственного тела, хранящийся в мозге в районе теменной доли. Пытаясь справиться с проблемой (сознание работает, а тело не слушается), мозг как бы проецирует в сознание этот образ, и возникает жутковатая галлюцинация.*

Тэги: [не](#) , [они](#) , [что](#) , [но](#) , [во](#) , [вопрос](#) , [автомобиль](#) , [водить](#) , [сна](#) , [«куда](#) , [зубами](#) , [скрипеть](#)

, [бродить](#)

, [беспричинно](#)

, [дому](#)