

В Американской академии медицины сна отметили, что разговоры во сне сами по себе безвредны. Однако они могут быть симптомом другого, более опасного расстройства сна.

Если вы стали чаще разговаривать во сне, эти эпизоды возникли в более старшем возрасте или они сопровождаются движениями конечностей, дневной сонливостью, то поговорите со своим врачом. Во многих случаях лечение этого состояния не требуется. Но может быть и так, что разговоры во сне — признак других заболеваний.

Дженнифер Мундт, доцент кафедры медицины сна, психиатрии и поведенческих наук в Медицинской школе Фейнберга Северо-Западного университета в Чикаго, сказала, что первая линия защиты от бессонницы из-за сомнилогизма партнёра — это генератор белого шума. Например, громкий вентилятор.

Также могут помочь затычки для ушей или удобные наушники с шумоподавлением. Кроме того, может быть полезно ложиться спать раньше, чем партнёр, который разговаривает во сне.

Усугубить ситуацию с разговорами во сне может сон на спине. Триггерами также являются стресс, алкоголь, лишение сна, нарушение режима сна или засыпание в новой обстановке.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.