

3

Spánková obrna



Odborně: Spánková obrna se vyskytuje u 40–80 % pacientů s narkolepsií. Jedná se o stav nemožnosti jakéhokoliv pohybu, který se záchvatovitě objevuje při usínání, při probouzení nebo i během denního spánku.

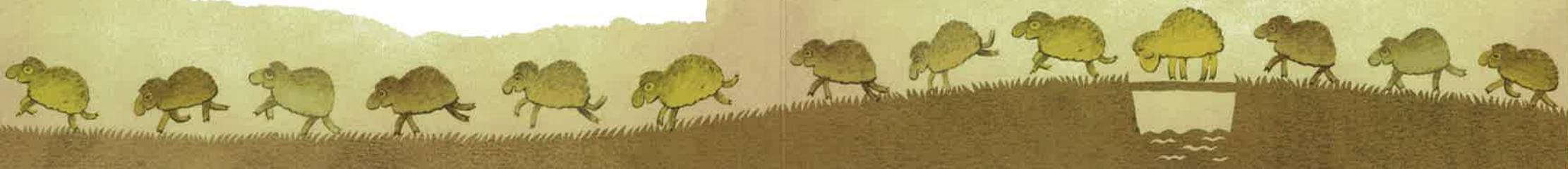
Pacient nebývá schopen v tomto stavu promluvit, zavolat o pomoc nebo jinak signalizovat svůj stav okolí. Pocit bývá spojen s intenzivním strachem. Trvá obvykle několik sekund až minut. Přerušeni je možné silným podnětem druhé osoby (dotykem, hlasitým oslovením).

Tipy a triky:

Je třeba si uvědomit přechodný charakter obrny. Strach provázející spánkovou obrnu bývá umocňován představou, že se jedná o počínající psychózu, cévní mozkovou příhodu nebo dokonce posedlost démony. Je dobré vědět, že tyto stavy mají jméno, mají své lékařské zdůvodnění a neznamenaají vážnou patologii. Odpolední spánky plánovat např. o víkendu na podlaze na koberci (když vás přepadnou vaše děti jako piráti, obrna se rychleji přeruší).

Někdy pomáhá usínat s rukou na partnerově paži; ten tak snadněji pozná snahu o sevření paže a může zakročit (oslovením, dotykem). Nejčastěji se spánková obrna dostavuje v poloze na zádech, proto lze vyzkoušet se této polohy vyvarovat např. za pomoci měkkého předmětu zabraňujícího přetočení na záda (míček nebo malý ručník našitý na zadní stranu pyžama, dlouhovlásky mají výhodu v možnosti uvázání si culíku nebo drdolu na noc). Někdy obrnu rychleji přeruší zapnutá TV nebo rádio.

Stává se vám někdy při usínání nebo při probouzení, že se náhle nemůžete pohnout ani promluvit?



Při usínání



V neděli po obědě



Při usínání

