

4

Hypnagogické halucinace

Odborně: Hypnagogické halucinace jsou dalším častým příznakem narkolepsie. Jedná se o přeludy neboli klamné vjemy bez reálného podnětu. Mohou být převážně zrakové (např. záblesky, geometrické tvary až celé děsivé scény), sluchové (od jednoduchých zvuků, zvonění, kroků, oslovování až po znění orchestru či sbíječky), dotykové (např. napadení monstrem, cizí osobou či nepříjemný dotyk zvířete) nebo pohybové (kinetické) s pocitu opouštění vlastního těla, vznášení v prostoru jako ve stavu beztlíže, rotace nebo prudkého pádu z výšky.

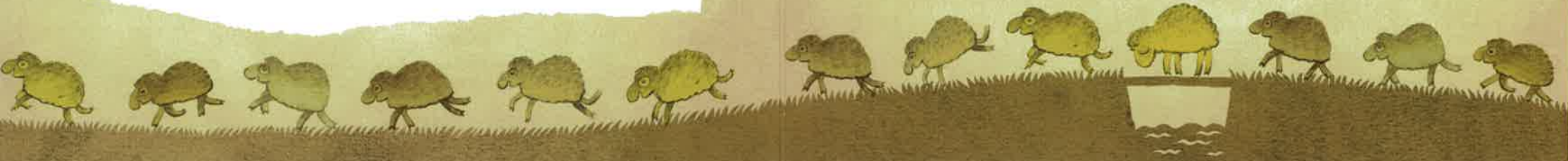
Z hlediska právné diagnostiky je důležité, že nebývají stereotypní. Nejčastěji jsou tyto stavy spojeny s usínáním, pokud se objevují při probouzení, bývají označovány jako hypnopompické. Velmi často provázejí spánkovou obrnu.

Tipy a triky:

Opět na prvním místě informovanost vlastní i okolí, vědět o přechodnosti a nezávažnosti stavu. Nebát se říci si o pomoc pokud je stav spojený se spánkovou obrnou (viz výše). Někdy jsou představy příliš reálné, mohou se objevovat několik dní za sebou a potom řadu týdnů ne. Je dobré se snažit vyzorovat, zda jejich výskyt souvisí např. s nedostatkem spánku, přílišným stresem, atd.



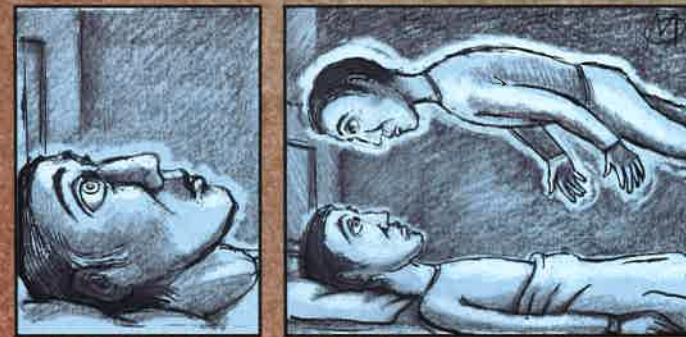
Stává se vám někdy, že během usínání najednou zaslechnete přibližující se kroky? Že vidíte v pokoji nebo za oknem cizí postavy, které vám chtějí ublížit? Nebo že vás ovijí slizký těžký had, který vám nedovolí se hýbat?



Stínové postavy



Opuštění těla



Mezi časté hypnagogické halucinace patří pád do propasti či tzv. out-of-body experience.

Únos mimozemšťany

