

HIPERSOMNIA IDIOPATYCZNA

Hipersomnia idiopatyczna (IH) jest neurologicznym zaburzeniem snu i czuwania charakteryzującym się nadmiernym snem, chroniczną sennością w ciągu dnia oraz dysfunkcjami zdolności poznawczych.

Pomimo przesypiania znaczącej ilości godzin dobrej jakości snem, osoby z IH są prawie zawsze w stanie nadmiernej senności. Ta wyniszczająca uciążliwość często znacząco wpływa na pracę, edukację oraz relacje międzyludzkie.



NADMIERNY GŁĘBOKI SEN

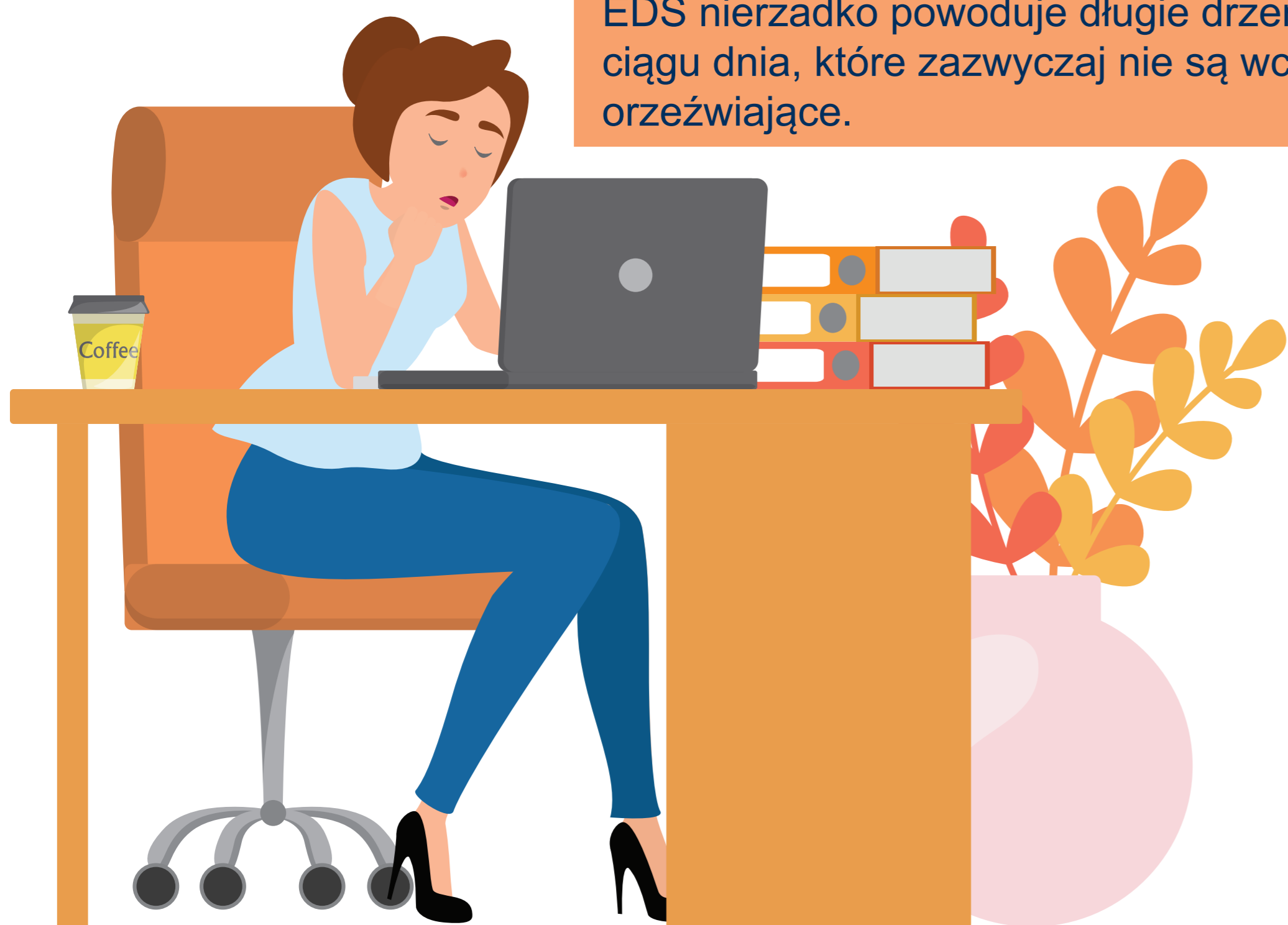
Pomimo adekwatnej, a często nadmiernej ilości dobrej jakości snu (np. 11 godzin lub więcej w ciągu nocy, bądź 24-godzinnego cyklu), osoby z IH nadal odczuwają zbytnią ospałość w trakcie dnia.

SKRAJNA I WYDŁUŻONA TRUDNOŚĆ Z WYBUDZENIEM SIĘ ORAZ BEZWŁADNOŚĆ SENNA

Objawiają się zakłopotaniem, dezorientacją, drażliwością i słabą koordynacją ruchową, wraz z niekontrolowanym pragnieniem ponownego zaśnięcia. Ponadto, współwystępować mogą zachowania automatyczne (wykonywanie czynności bez udziału pełnej świadomości oraz niepamięć o nich w następstwie, np. wyłączanie budzików czy odbieranie telefonu). Stan ten określany jest jako bezwładność senna (ang. *sleep drunkenness* – od stanu przypominającego upojenie alkoholowe).

CHRONICZNA NADMIERNA SENNOŚĆ W CIĄGU DNIA (EDS)

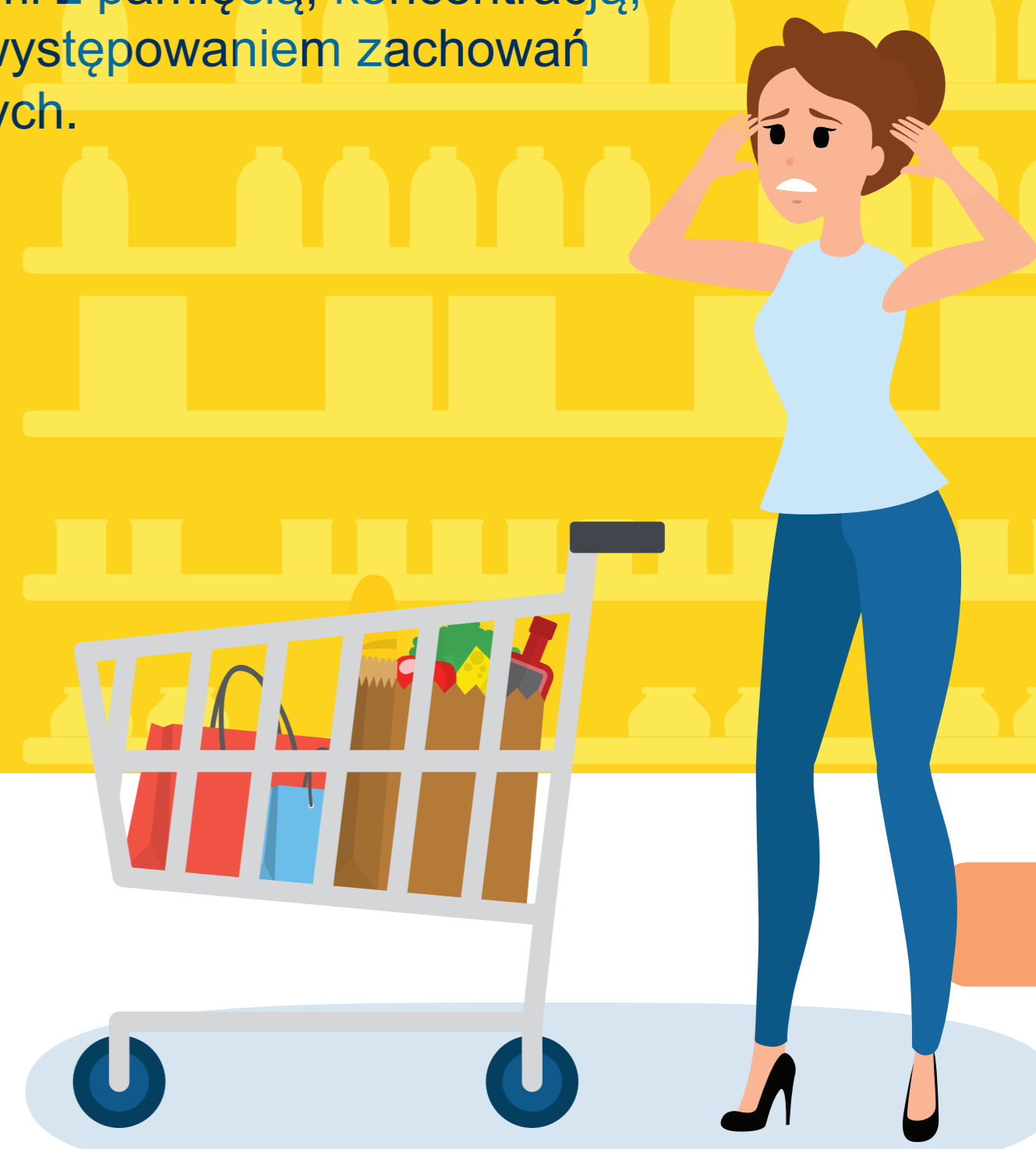
Osoby z IH zgłaszają, że nigdy nie czują się całkowicie wybudzeni. Dodatkowo, EDS nierzadko powoduje długie drzemki w ciągu dnia, które zazwyczaj nie są wcale orzeźwiające.



ZABURZENIA FUNKCJI POZNAWCZYCH

Ogólnie określane mianem mgły mózgowej (ang. *brain fog*) objawiającej się problemami z pamięcią, koncentracją, uwagą oraz występowaniem zachowań automatycznych.

#@!?!#!!



Większość ludzi może odczuwać zmęczenie, znużenie oraz czasami nadmierną senność, szczególnie wtedy, gdy nie może pozwolić sobie na odpowiednią długość snu. Tymczasem osoby borykające się z IH doświadczają uporczywej ospałości nawet mimo adekwatnego czasu trwania snu (np. 7–8 h) lub najczęściej więcej niż odpowiednia jego ilość (np. 10–11 h). Ich sen może być głęboki i nieprzerwany, lecz nie jest regenerujący.

**HYPERSONMNOLENCE**
AUSTRALIA

www.hypersomnolenceaustralia.org.au