

IDIOPATISK HYPERMOMNI

Idiopatisk hypersomni er en nevrologisk søvnsykdom som kjennetegnes ved overdreven søvn, økt søvnighet på dagtid og kognitiv dysfunksjon.

Til tross for ekstraordinære mengder med god søvnkvalitet er personer med IH i en nesten konstant tilstand av søvnighet. Dette er en tilstand som ofte påvirker arbeid, utdanning og relasjoner.



OVERDREVEN DYP SØVN

Til tross for tilstrekkelige og ofte ekstraordinære mengder av god søvn (f.eks: 11 timer eller mer per natt eller over en 24 timers periode) vil personer med IH fortsatt føler seg for søvnige i løpet av dagen.

EKSTREM OG FORLENGT VANSKELIGHETER MED Å VÅKNE FRA SØVN OG SLEEP DRUNKENNESS

Inkluderer forvirring, desorientering, irritabilitet og dårlig koordinering med et ukontrollerbart ønske om å sove igjen. Det kan også ledsages av automatisk oppførsel (utføre oppgaver uten å bevisst vite det og ikke huske at du har gjort det, f.eks. Slå av alarmklokker eller svare på telefonen).

Dette er klinisk kjent som "sleep drunkenness".



KRONISK OVERDREVEN SØVNIGHET PÅ DAGTID (EDS)

Personer med IH forteller om at de aldri føler seg helt våkne. Det er ikke uvanlig for EDS resultere i lange dagtidslur som vanligvis ikke er forfriskende.



KOGNITIV DYSFUNKSJON

Ofte referert til som "hjernetåke". Problemer med minne, automatisk oppførsel, konsentrasjon og oppmerksomhet.

#@!?!#!!



De fleste kan føle seg trøtte, fatigue og til tider overdrevent søvnige, spesielt når de ikke får nok søvn. Imidlertid opplever personer med IH ekstrem søvnighet til tross for at de får tilstrekkelig søvn (f.eks. 7-8 timer) eller vanligvis mer enn tilstrekkelig (f.eks. 10-11 timer). Søvnens deres kan være dyp og uavbrutt, men den er ikke forfriskende.


HYPERMOMNOLENCE
AUSTRALIA

www.hypersomnolenceaustralia.org.au