



Pavor nocturnus

Wat is pavor nocturnus?

Pavor nocturnus is de naam voor een aanval tijdens de slaap waarin kinderen gillend wakker worden en erg angstig zijn.

Hoe wordt pavor nocturnus ook wel genoemd?

Pavor nocturnus wordt ook wel aangeduid met de Engelse term night terror. Soms wordt dit in het Nederlands vertaald met de term nachtschrik of nachtangst.

Hoe vaak komt pavor nocturnus voor bij kinderen?

Pavor nocturnus komt regelmatig voor op de kinderleeftijd, geschat wordt dat één op de 16 tot 30 kinderen wel eens of meerdere malen last heeft gehad van pavor nocturnus.

Bij wie komt pavor nocturnus voor?

Pavor nocturnus komt met name voor bij kinderen tussen de leeftijd drie en twaalf jaar oud. Gemiddeld zijn de kinderen 3,5 jaar oud wanneer ze de eerste klachten krijgen. Een klein deel van de kinderen houdt deze klachten tot aan de volwassen leeftijd. Pavor nocturnus komt even vaak bij jongens als bij meisjes voor.

Wat is de oorzaak van pavor nocturnus?

Niet precies bekend

Waardoor pavor nocturnus precies ontstaat is niet bekend.

Diepe slaap

Pavor nocturnus ontstaat waarschijnlijk wanneer een kind uit zijn diepe non-REM slaap wordt gewekt. Tijdens de nacht komen er twee types slaap voor: de non-REM slaap en de REM-slaap. De non-REM slaap komt met name aan het begin van de nachtslaap voor, de REM-slaap meer aan het eind van de nachtslaap.

De non-REM slaap wordt weer onderverdeeld in 4 types: type 1 tot en met type 4. Tijdens type 1 en type 2 slapen kinderen licht. Tijdens type 3 en type 4 slapen kinderen diep.

Pavor nocturnus ontstaat wanneer kinderen uit deze diepe slaap (vaak type 3 slaap) gewekt worden.

Rijping van de hersenen

Waarschijnlijk speelt de rijping van de hersenen mee bij het ontstaan van pavor nocturnus.

Uitlokkende factoren

Spanningen, slaapgebrek, koorts en medicijnen die inwerken op de hersenen kunnen bijdragen aan het tot uiting komen van pavor nocturnus.

Geen nachtmerries

Pavor nocturnus is iets anders dan een nachtmerrie. Wanneer kinderen tijdens een pavor nocturnus wakker worden gemaakt, herinneren zij zich geen nare droom. Kinderen met die wakker worden van een nachtmerrie hebben deze herinneringen wel.

Wat zijn de symptomen van pavor nocturnus?

Begin van de nacht

Kinderen met pavor nocturnus gaan normaal slapen en krijgen tijdens de eerste twee uren van de nachtslaap last van pavor nocturnus.

Angstig wakker worden

De kinderen liggen normaal te slapen en worden plotseling angstig en huilend wakker. De kinderen lijken wakker omdat ze vaak de ogen open hebben, maar zijn dit niet. Tijdens een aanval kunnen kinderen praten, maar vaak zijn ze niet goed te verstaan. Ze zijn vaak ontroostbaar aan het huilen en lijken helemaal overstuurd. Vaak ademen kinderen erg snel en klopt het hart ook snel. Sommige



kinderen moeten erg zweten tijdens deze periode, andere kinderen hebben een opvallend rood gelaat. Het is vaak heel moeilijk om een kind in deze toestand echt wakker te krijgen. De meeste kinderen worden alleen maar onrustiger wanneer geprobeerd wordt ze wakker te maken, ze kunnen dan heftig gaan schoppen en slaan.

Meestal duren de periodes enkele minuten. Wanneer de kinderen met rust gelaten worden gaan ze na enkele minuten tot een half uur weer normaal rustig slapen.

Geen herinnering

De volgende dag hebben kinderen zelf geen herinneringen aan alles wat er 's nachts gebeurd is.

Wanneer kinderen wakker gemaakt worden tijdens de pavor nocturnus, hebben zij geen herinnering aan een nare droom.

Frequentie

Sommige kinderen hebben elke nacht last van pavor nocturnus. Deze periodes kunnen weken duren, dan ook weer weken verdwijnen om vervolgens weer terug te komen. Andere kinderen hebben slechts af en toe hier last van. In periodes met veel spanning en slaapgebrek kan de frequentie van de pavor nocturnus toenemen. Jongere kinderen hebben vaak een tot meerdere malen per week last van pavor nocturnus, oudere kinderen één tot enkele malen per maand.

Een klein deel van de kinderen krijgt meerdere keren per nacht last van pavor nocturnus.

Normale ontwikkeling

Kinderen met een pavor nocturnus maken een normale ontwikkeling door. Zij ondervinden geen negatieve gevolgen van het hebben van pavor nocturnus.

Hoe wordt de diagnose pavor nocturnus gesteld?

Verhaal en onderzoek

De diagnose pavor nocturnus kan worden gesteld op grond van het typische verhaal en de normale bevindingen bij lichamelijk onderzoek. Het is niet nodig om ander onderzoek te verrichten om de diagnose te stellen.

EEG

Bij kinderen waarbij het verhaal niet geheel typisch is, wordt soms een EEG gemaakt omdat gedacht wordt aan epilepsie vanuit de zogenaamde slaapkwabben. Op het EEG wordt geen epileptiforme activiteit gezien.

Hoe wordt pavor nocturnus behandeld?

Geen genezing

Er is geen behandeling die de pavor nocturnus kan genezen. Hoewel het er voor de ouders en omstanders vaak erg naar uit ziet, heeft het kind zelf er meestal geen weet en ook geen hinder van. Het beste is om het kind met rust te laten en niet te proberen om het kind wakker te maken. De meeste kinderen gaan daarna vanzelf weer rustig slapen.

Slaapomgeving

Zorg dat de omgeving waarin de kinderen liggen veilig is, zodat kinderen tijdens een aanval zich niet kunnen bezeeren. Kinderen met pavor nocturnus hebben vaak behoefte aan een vast patroon van bedtijden. Zorg voor voldoende nachtrust en zorg dat kinderen niet gemakkelijk gewekt kunnen worden door geluiden of door anderen in het eerste deel van de nacht.

Wakker maken

Bij kinderen die frequent last hebben van pavor nocturnus, kan het soms helpen deze kinderen een kwartier voordat meestal de pavor nocturnus begint wakker te maken. Haal het kind even uit bed, laat het bijvoorbeeld even plassen en leg het daarna weer terug in bed. Bij een groot deel van de kinderen helpt dit om de pavor nocturnus te voorkomen.

Geruststelling



Kinderen hebben zelf geen weet van wat er tijdens de nacht gebeurt wanneer ze last hebben van pavor nocturnus. Oudere kinderen die van anderen gehoord hebben wat er 's nachts gebeurt, kunnen zich hier wel voor schamen en het vervelend vinden om te gaan slapen. Dat is heel begrijpelijk. Het kind kan er zelf niets aan doen dat het hier last van heeft. Het belangrijkste is om de omgeving te vertellen wat er 's nachts kan gebeuren, zodat zij niet schrikken en het kind gewoon met rust laten, zodat de symptomen van pavor nocturnus weer zo snel mogelijk verdwenen zijn.

Medicijnen

Aan kinderen die gedurende langere tijd last hebben van pavor nocturnus worden in uitzonderingsgevallen wel medicijnen voorgeschreven die de pavor nocturnus kunnen voorkomen. Deze medicijnen beïnvloeden de manier waarop de slaap opgebouwd wordt. Medicijnen die hiervoor gebruikt worden zijn amytriptiline of imipramine. Deze medicijnen worden meestal kortdurend voor maximaal een aantal weken voorgeschreven.

Forum

Via het forum van deze website kunnen ouders een oproepje plaatsen om in contact te komen met andere ouders van een kind die ook pavor nocturnus heeft om ervaringen uit te wisselen.

Wat betekent pavor nocturnus voor de toekomst?

Spontaan verdwijnen

Bij de meeste kinderen verdwijnt de pavor nocturnus spontaan na de leeftijd van 5 jaar. Op 10-jarige leeftijd heeft nog maar een klein deel van de kinderen hier last van. Eén op de 100 volwassenen heeft nog last van pavor nocturnus.

Normale ontwikkeling

Kinderen met een pavor nocturnus ontwikkelen zich normaal. Zij ondervinden geen negatieve gevolgen van het hebben van pavor nocturnus.

Hebben broertjes en zusjes een verhoogde kans om zelf ook pavor nocturnus te krijgen?

Broertjes en zusjes blijken een licht verhoogde kans te hebben om ook zelf pavor nocturnus te krijgen. Ook komen in de familie vaker andere slaapfenomenen voor zoals slaapwandelen.

Links

www.slaapklachten.nl

(site met informatie over diverse slaapklachten)

www.kempenhaeghe.nl

(Centrum voor slaap- en waakstoornissen)

Referenties

1. Gordon J, King N, Gullone E, Muris P, Ollendick TH. Nighttime fears of children and adolescents: frequency, content, severity, harm expectations, disclosure, and coping behaviours. *Behav Res Ther.* 2007;45:2464-72
2. Hindley D, Ali A, Robson C. Diagnoses made in a secondary care "fits, faints, and funny turns" clinic. *Arch Dis Child.* 2006;91:214-8.
3. Mason TB 2nd, Pack AI. Sleep terrors in childhood. *J Pediatr.* 2005;147:388-92.

Laatst bijgewerkt 26 mei 2008

Auteur: JH Schieving