

Parasomnije su živi snovi i fizičke aktivnosti koje se pojavljuju tokom spavanja.

Tokom sna se mogu dogoditi različita nesvjesna kretanja kojih se osoba najvećim dijelom ne sjeća, češće u djece nego u odraslih. Neposredno prije početka spavanja gotovo svi ljudi ponekad imaju kratke, pojedinačne, nehotične trzaje čitavog tijela. Neki ljudi imaju i paralizu pri spavanju ili kratke halucinacije. Tokom spavanja ljudi normalno imaju trzaje nogu, odrasli mogu imati jako stiskanje zubi, povremene pokrete i noćne more. Hodanje u snu, udaranje glavom, noćne strave i noćne more su češće i vrlo iscrpljujući u djece. U ljudi svake dobi mogu se dogoditi epileptični napadaji.

- Nemirne noge (akatzija) je relativno čest poremećaj koji se često pojavljuje neposredno prije početka spavanja, posebno u ljudi iznad 50 godina. Naročito kad su pod stresom ljudi sa akatizijom imaju neodređeno neugodne osjete u nogama uz spontane kretanje nogu koje se ne može kontrolirati. Uzrok je nepoznat, ali u trećine i više ljudi koji to imaju, taj se poremećaj nađe u obiteljskoj anamnezi. Ponekad donose olakšanje benzodiazepini uzeti prije spavanja.
- Noćne strave su epizode straha za vrijeme kojih osoba viče, baca se uokolo i često hoda u snu. Te epizode obično nastanu za vrijeme ne-REM stadija ciklusa spavanja. Od pomoći može biti liječenje benzodizepinima, npr. diazepamom.
- Noćne more su živi zastrašujući snovi koji se događaju djeci i odraslima. Snovi su praćeni naglim buđenjem. Noćne more se pojavljuju za vrijeme REM sna i češće su u razdobljima stresa, povišene temperature ili prekomjernog umora ili nakon uzimanja alkohola. Nema posebnog liječenja.

- Hodanje u snu (somnambulizam, mjesečarenje), najčešće u kasno dječje doba i u doba odrastanja, je šetanje u polusvjesnom stanju a da osoba toga nije svjesna. Ljudi ne sanjaju dok hodaju spavajući, zapravo moždana aktivnost za vrijeme hodanja u snu, premda nenormalna, ukazuje više na budno stanje nego na spavanje. Ljudi koji hodaju u snu (mjesečari) mogu neprestano mumljati i mogu se sami ozlijediti hodajući i udarajući u prepreke. Većina hodača u snu (mjesečara) ne sjeća se tog hodanja.

Nema posebnog liječenja za taj poremećaj spavanja već hodača u snu treba nježno vratiti u krevet. Ostavljanje svjetla u spavaćoj sobi ili obližnjem predsoblju ponekad smanjuje nastojanje hodanja u snu.

Naglo buđenje hodača u snu može izazvati reakciju srdžbe i nije preporučljivo. Zapreke i lomljive predmete na mogućem putu hodača u snu treba ukloniti, a niske prozore bi trebalo držati zatvorenima i zaključanima.