

حس افتادن در حین خواب از کجا سرچشمه می‌گیرد؟ - دیجیاتو

Maryam Mousavi | یکشنبه، ۱۹ بهمن ۱۳۹۳

تصور کنید که در بسترتان آرام دراز کشیده اید و پس از چندین بار از این پهلو به آن پهلو شدن خود را برای خواب و ورود به سرزمین رؤیاهای تان آماده می‌کنید که ناگهان حس خطر تمام وجودتان را تسخیر می‌کند.

احساس می‌کنید که در حال افتادن هستید و سعی می‌کنید مانع از این کار شوید که ناگهان حرکت سریعی را انجام می‌دهید.

در ادامه این مطلب با [دیجیاتو](#) همراه باشید.

باید بگوییم که شما نوعی اختلال رایج در خواب را تجربه کرده اید که از آن تحت عنوان حرکت سریع در خواب یا شروع خواب یاد می‌شود و معمولاً باعث بیدار شدن فرد نمی‌شود.

تام استافورد روانشناس در این رابطه می‌گوید: هیچکس با اطمینان نمی‌داند که چه چیزی باعث بروز این مسأله می‌شود با این حال از نظر من این پدیده عوارض جانبی نوعی نبرد پنهان در مغز است که برای به دست گرفتن کنترل بدن رخ می‌دهد و هر شب در میانه های خواب و بیداری فرد را درگیر خود می‌کند.»

به بیان دیگر، زمانی که اثرات خواب به تدریج بدن و مغز فرد را درگیر می‌کنند، خویشتن آگاه او در برخی موارد به صورت غیر منتظره به عقب حرکت می‌کند و مانع از خوابیدنش می‌شود.

دانسته ها در مورد حرکت سریع در خواب

این پدیده در واقع کشش ناگهانی و ناخواسته ماهیچه است که با نام میوکلونوس یا انقباض ناگهانی ماهیچه ها از آن یاد می‌شود و سکسکه نیز زیر گروه آن قرار می‌گیرد.

این اختلالات لحظه ای خواب هنوز هم ناشناخته اند با این همه، نظریه های مختلفی در رابطه با علل بروز آنها مطرح می‌شود.

یکی از این نظریات همانی که در بالا به آن اشاره شد و براساس آن نوعی کشمکش میان خواب و بیداری در مغز فرد رخ می‌دهد که در نهایت به بروز چنین پدیده ای می‌انجامد.

استافورد در یکی از مقالات خود اینگونه می نویسد که: «همزمان با شروع [فلج در خواب یا همان بختک](#)، باقی انرژی بدن به شکل حرکاتی تصادفی و سریع آزاد می شود. حرکت های سریع در خواب در واقع آخرین نفس های مغز برای کنترل بدن و بیدار نگه داشتن آن است.»

لازم است یادآور شویم که پدیده حرکت ناگهانی در خواب امری بسیار متداول و کاملا بی خطر است و به همین دلیل نباید جای هیچگونه نگرانی در رابطه با آن باشد.

اما پژوهشگران دریافته اند که پدیده یاد شده معمولا با ضربان تند قلب، تنفس سریع، تعرق و گاهی اوقات «نوعی حس خاص از "شوک" یا «افتادن در فضای خالی» همراه است.

براساس مقاله ای که در مجله Sleep Medicine به چاپ رسیده، این حرکات سریع «بی خطر» هستند و در افرادی که سلامت کامل دارند به وفور رخ می دهند.

اما پدیده مذکور گاهی اوقات (و البته نه همیشه) به دلیل «خستگی، استرس، کم خوابی، تمرینات شدید بدنی و محرک هایی نظیر کافئین و نیکوتین» به وجود می آیند.

اگر این پدیده را به صورت مستمر تجربه می کنید یا اینکه بروز آن در شما به قدری است که باعث ایجاد نگرانی یا بی خوابی تان شده بهتر است که سریع تر با یک پزشک در این رابطه صحبت کنید.

اما در مورد بخش کثیری از جمعیت 70 درصدی جهان که چنین پدیده ای را تجربه می کنند باید بگوییم که حرکات سریع در خواب تنها لحظاتی وحشت آور هستند و بس. در چنین مواقعی توصیه می شود که یک نفس عمیق بکشید، کمی تمدد اعصاب نمایید و سعی کنید که بخوابید.

اگر نگرانی تان فروکش نکرده باید به اطلاع تان برسانیم براساس مقاله ای که در نشریه Chest منتشر شده تنها راه غلبه بر این حس آن است که مطمئن شوید حرکت سریع در خواب یک پدیده کاملا نرمال است.

[دیجیاتو](#)