

چرا خواب سقوط از ارتفاع می بینید؟

یک نشریه انگلیسی گزارشی درباره دلایل تکان های ابتدای خواب و احساس سقوط از ارتفاع در خواب را منتشر کرد.



یک نشریه انگلیسی گزارشی درباره دلایل تکان های ابتدای خواب و احساس سقوط از ارتفاع در خواب را منتشر کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه خبری شبکه العالم، مجله انگلیسی "کنفریشن" گزارش جدید پروفسور "جیسون الیس" متخصص علوم اختلالات خواب درباره پدیده تکان های غیر ارادی ابتدای خواب را منتشر کرد.

این نشریه در گزارش خود که سایت "عربی 21" آن را به عربی ترجمه کرده است، با اشاره به این که این پدیده حکایت از آن دارد، که فعالیت مغز انسان هنگام خواب به تدریج کند می شود و فردی که خوابیده است به علت تکان های ناشی از انقباض سریع و غیر ارادی عضلات، به صورت ناگهانی احساس می کند که در حال سقوط از ارتفاع است، نوشت: «این امر مشابه وارد شدن یک شوک است که به واسطه آن انسان قادر نیست فاصله خود را تا رسیدن به زمین ارزیابی کند و به همین علت احساس ناخوشایندی به او دست می دهد.»

براساس این گزارش، علی رغم این که دلایل این پدیده به طور کامل شناخته شده نیست، اما این نشریه انگلیسی به مخاطبان خود دو توصیه ارائه می کند تا از خطرهای ناشی از این حالت طبیعی در امان باشند: نخست، ضرورت اطمینان از امن بودن مکان خواب بویژه این که بیدار شدن ناگهانی ممکن است در صورت ناامن بودن مکان خواب مشکل ساز شود.

توصیه دوم این که، قبل از خواب مواظب وضعیت جسمی خود باشیم.

این نشریه در ادامه به نظریه دیگری در این خصوص اشاره کرده است؛ براساس این نظریه تکان های ابتدای خواب ناشی از فعالیت های زیاد فیزیولوژیکی است و به همین علت حالت های خواب غیر ارادی مانند خواب در داخل خودرو و .. اعضای بدن ما را در حالت فلج قرار می دهد و این ناشی از ناتوانی انتقال دهنده یا پیام رسان های عصبی در رسیدن به اهدافشان است.

این نظریه می افزاید: علی رغم این که اغلب تکان های ابتدای خواب پدیده ای عادی و طبیعی محسوب می شود، اما برخی اوقات این تکان ها ممکن است خطرناک باشد و زندگی ما را در معرض خطر قرار دهد.

این نشریه انگلیسی فعالیت های شبانه، کافئین، فشارهای روحی و روانی و .. را از جمله عواملی توصیف کرد که می تواند احتمال بروز تکان و لرزش های ابتدای خواب را افزایش دهد.

براساس این گزارش، تحقیقات در خصوص این پدیده اندک است، زیرا اغلب مردم این پدیده را طبیعی می دانند و هیچ کس پیشنهاد درمان آن را مطرح نمی کند؛ در ضمن با افزایش تدریجی سن انسان، از میزان بروز این پدیده در ابتدای خواب کاسته می شود.

سلامت نیوز: چرا خواب سقوط از ارتفاع می بینید؟