

فلج خواب چیست؟ علائم، علت‌ها و درمان آن

ممکن است نیمه شب از خواب بیدار شوید و ببینید نه می‌توانید حرکت کنید و نه کلمه‌ای حرف بزنید. شاید هم چیزی سایه مانند ببینید که اطرافتان می‌چرخد، فشاری روی سینه‌تان احساس کنید و یا حس کنید دستی گلویتان را می‌فشارد.



ممکن است نیمه شب از خواب بیدار شوید و ببینید نه می‌توانید حرکت کنید و نه کلمه‌ای حرف بزنید. شاید هم چیزی سایه مانند ببینید که اطرافتان می‌چرخد، فشاری روی سینه‌تان احساس کنید و یا حس کنید دستی گلویتان را می‌فشارد.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ گاهی هم ممکن است احساس کنید از بدن یخ زده تان خارج شده اید، انگار روی تختخوابتان معلقید. این تجربیات عجیب به نام فلج خواب معروف است که یم اختلال خواب نسبتا شایع و قابل تشخیص است.

سابقه ی تاریخی فلج خواب

سوابق و شواهد مربوط به این عارضه طی تاریخ، پراکنده اند و همیشه هم تحت عنوان فلج خواب از آن نام برده نشده است. باور ها و روایت ها در سراسر دنیا حاکی از تجربه ای ناخوشایند از ناتوانی در حرکت کردن با وجود بیدار بودن و گاهی دیدن خود در حال خفه شدن یا بسته بودن دست و پا هستند.

طبق گزارشی در سال ۲۰۱۱، حدود ۷.۶ درصد از جمعیت دنیا دست کم یک بار در زندگی خود فلج خواب را تجربه می کنند و شیوع آن در میان دانشجویان و بیماران روانی، مخصوصا آن هایی که اختلال استرس پس از سانحه یا اختلال پانیک دارند زیاد است. فلج خواب، از علائم معمول ناركولپسی نیز است. ناركولپسی، عارضه ای است که با خواب آلودگی زیاد، حملات خواب و از دست دادن ناگهانی کنترل عضلات شناخته می شود. فلج خوابی که بدون ناركولپسی باشد، فلج خواب ایزوله نام دارد.

امروزه دانشمندان به درک و شناخت بهتری از فلج خواب به عنوان یک اختلال نورولوژیکی دست پیدا کرده اند. فلج خواب از مرحله ی REM خواب که مختل شده است نشات می گیرد. مرحله ی REM خواب به مرحله ی حرکات سریع چشم در سیکل خواب گفته می شود که شما در این زمان عملکردی با بدن خود ندارید.

طی روی دادن فلج خواب، شما به مدت چند ثانیه یا چند دقیقه فلج می شوید، یعنی اگر قبل از تغییر فاز REM و به دست آوردن کنترل و اختیار عضلات خود از خواب بیدار شوید کاملا آگاه هستید، اما بدن تان شما هنوز در حالت REM قرار دارد و قادر به حرکت اختیاری نیست. خیلی از افراد، کابوس و توهم های واضح و روشنی نیز تجربه می کنند.

افرادی که فلج خواب را تجربه کرده اند اغلب اینگونه توضیح می دهند که حضور یک خبیث یا شیطان را حس می کنند که انگار در اتاق با آنهاست. مطالعه ای گزارش کرده است از میان ۱۸۵ بیماری که فلج خواب در موردشان تشخیص داده شده، حدود ۵۸ درصدشان حضور موجود دیگری را نیز در اتاق حس می کنند که معمولا انسان نیست و تقریبا ۲۲ درصد این افراد، کسی را در اتاق می بینند که اغلب یک غریبه است.

فلج خواب می تواند باعث شود افراد فشاری را روی سینه ی خود احساس کنند یا اینکه گویی بدن شان بدون اینکه بخواهند حرکت می کند. گاهی افراد دچار توهم های خارج از بدن را خوشایند تلقی می کنند و احساس می کنند بی وزن شده اند، اما اغلب این احساس می تواند نسبتا پریشان کننده باشد.

ما می دانیم آمیگدالا که در ترس و حافظه ی هیجانی ما مهم است در مرحله ی REM خواب بسیار فعال است. در فلج خواب، این قسمت نسبت به ترس یا یک محرک هیجانی، فعالانه واکنش نشان می دهد، اما هیچ چیزی در محیط وجود ندارد که توجیه آن باشد، بنابراین مغز راه حلی برای این پارادوکس ارائه می دهد. این توضیح می تواند یکی از علت های ممکن باشد، اما علت واقعی توهم و کابوس همچنان ناشناخته است.

فاکتور های گوناگونی از جمله مصرف مواد مخدر، عوامل ژنتیکی، سابقه ی ضربه ی روحی، عارضه ی روانی و ضعف در سلامت جسمی و خواب بی کیفیت می تواند احتمال ابتلا به فلج خواب را افزایش بدهد. تعداد دفعات و شدت اپیزود های فلج خواب با اضطراب و کمبود خواب نیز مرتبط اند.

فلج خواب درمان ثابتی ندارد، اما پزشکان معمولا به بیماران توصیه می کنند عادات خواب خود را بهبود بدهند و زمان خواب شان را تنظیم کنند. در موارد شدیدتر، پزشک می تواند دوز پابینی از دارو های ضد افسردگی را تجویز کند. این دارو ها می توانند با مهار برخی از جنبه های مرحله ی REM خواب، به تخفیف علائم فلج خواب کمک کنند.

چه باید بکنید اگر دچار فلج خواب هستید؟

اگر به ندرت فلج خواب برای تان روی می دهد، بهداشت خواب تان را بررسی کنید، مثلا فلج خواب تان می تواند علامت این باشد که به اندازه کافی نمی خوابید.

برترین ها: پزشکان توصیه می کنند افرادی که دچار فلج خواب هستند باید همیشه به اندازه کافی بخوابند و از سه ساعت قبل از زمان خواب از مصرف الکل، نیکوتین و داروی مخدر پرهیز کنند. ضمنا بهتر است بعد از ساعت دو بعد از ظهر کافئین مصرف نکنید و ابزار های الکترونیکی را از اتاق خواب خارج کنید.

اگر این راهکار ها کمکی به شما نکرد و اپیزود های فلج خواب تان مکررتر شدند به یک متخصص خواب مراجعه کنید تا بررسی شود دچار بیماری یا عارضه ی دیگری هستید یا نه.

منبع: livescience