



چرا در خواب حرف می‌زنیم؟

اگر معمولا کنار یک نفر دیگر می‌خوابید، پس احتمالا تجربه کرده‌اید و شنیده‌اید که او در خواب حرف بزند. یا شاید هم متوجه شده باشید...

اگر معمولا کنار یک نفر دیگر می‌خوابید، پس احتمالا تجربه کرده‌اید و شنیده‌اید که او در خواب حرف بزند. یا شاید هم متوجه شده باشید و به شما گفته باشند که خود شما طی شب در خواب حرف می‌زنید. تقریبا ۶۶ درصد از افراد به نوعی در خواب حرف می‌زنند.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ برخی از افراد کلمات و جملات بی معنی می‌گویند، عده‌ای ممکن است سخنرانی هم بکنند و یا حتی گفتگویی سخت و جدی و پیچیده در خواب داشته باشند! هر چند هنوز به طور کلی نمی‌دانیم چرا برخی از ما در خواب حرف می‌زنیم، اما کارشناسان عقیده دارند بیشتر اوقات، حرف زدن در خواب یا اصطلاحا سومنیلوکی مشکل جدی نیست، اما به هر حال نکاتی در مورد حرف زدن در خواب وجود دارد که بهتر است بدانید:

در مورد حرف زدن در خواب تحقیقات زیادی انجام نشده

پیش از اینکه به پدیده‌ی حرف زدن در خواب بپردازیم، باید بدانید که به طور کلی اطلاعات کمی در این مورد در دست داریم. در گذشته مقوله‌ی حرف زدن در خواب در لیست پاراسومنیا یا خواب پریشی قرار می‌گرفت (نوعی اختلال خواب)، اما اخیرا آن را از رده‌ی اختلالات خارج کرده و اتفاقی نرمال می‌دانند که می‌تواند بر هر کسی طی خواب روی بدهد.

حرف زدن در خواب به این دلیل که رسما یک اختلال محسوب نمی‌شود، نیازی هم به تحقیق و مطالعه در مورد آن احساس نشده است و بنابراین هنوز درک درستی از حرف زدن در خواب وجود ندارد. اما در هر صورت از آنجایی که بیشتر ما در خواب چیزهایی می‌گوییم یا از فردی که کنارمان خوابیده است چیزهایی می‌شنویم، بد نیست یک سری از نکات و واقعیت‌ها را در مورد این اتفاق بدانیم.

چیزی که در خواب می‌گویید به طور کل بی معنی است

حرف زدن در خواب انعکاسی از رفتارها و خاطرات شما در بیداری تان نیست؛ بنابراین اگر در محل کارتان روز بد و سختی را گذرانده باشید یا با یکی از اعضای خانواده خود مشکلی داشته باشید، قرار نیست لزوما در خواب در مورد همین مسائل حرف بزنید.

این مسئله‌ی مهمی است که نباید آن را فراموش کنید، زیرا افرادی که در خواب حرف می‌زنند، معمولا طی شب چیزهای آزاردهنده و بدی ممکن است بگویند که بعضی از آن‌ها می‌تواند فرد کناری را پریشان، ناراحت و یا حتی عصبانی کند. مثلا طبق گزارش‌ها، هستند افرادی که تنها به این علت که اسم شخص خاصی را در خواب آورده‌اند یا جمله‌ی خاصی را به زبان آورده‌اند، به خیانت و بی وفایی متهم شده‌اند. پس یادتان نرود که کلماتی که هنگام خواب از دهان کسی خارج می‌شوند، هیچ معنا و منظور واقعی ندارند.

اینکه از چه سنی شروع به حرف زدن در خواب کرده‌اید مهم است

کارشناسان می‌گویند اینکه دقیقا از چه زمانی شروع به حرف زدن در خواب کرده‌اید اهمیت زیادی دارد. اگر همیشه عادت داشته‌اید و دارید که در خواب حرف بزنید پس مسئله‌ی مهمی نیست. در واقع حرف زدن در خواب در میان کودکان و نوجوانان بسیار معمول است. حدود ۵۰ درصد از بچه‌های بین ۳ تا ۱۰ سال در خواب چیزهایی می‌گویند با رشد مغزشان ارتباط دارد. اگر در سنین جوانی هستید و در خواب حرف می‌زنید باز هم مشکل خاصی وجود ندارد و نیازی نیست بترسید و به دکتر مراجعه کنید.

ضمنا افراد معمولا در دهه‌ی ۲۰ و ۳۰ زندگی خود تازه کشف می‌کنند که معمولا در خواب حرف می‌زنند، زیرا این سنین

معمولا زمانی هستند که فرد با شخص دیگری هم اتاق یا همبستر می شود؛ بنابراین دلیل نمی شود چنین فردی تازه شروع به حرف زدن در خواب کرده باشد، بلکه موضوع این است که چنین چیزی تازه توسط یک نفر دیگر کشف شده است!

اما اگر حدود ۵۰ سال یا بیشتر دارید و ناگهان شروع به مدام حرف زدن در خواب کرده اید، می تواند نشاندهنده ی شروع یک بیماری مانند پارکینسون یا زوال عقل باشد. در این گروه از افراد، حرف زدن در خواب می تواند علامت بروز اشکالی در مغز باشد که نیاز به بررسی پزشکی دارد.

به هر حال این نکته را به خاطر بسپارید که اگر شخصی سالهاست که در خواب حرف می زند جای نگرانی وجود ندارد، اما اگر این اتفاقی است که تازگی شروع شده باید علت را بررسی کنید.

حرف زدن در خواب، اغلب با سایر مشکلات خواب اشتباه گرفته می شود

حرف زدن در خواب مانند سایر اختلالات خواب نیست. اگر در خواب جیغ می زنید یا خواب و رویای تان را حرکات بدنی همراه است، به احتمال زیاد مسئله چیز دیگری است.

مثلا برخی از افراد دچار وحشت شبانه هستند. وحشت شبانه یک عارضه ی ترسناک است که می تواند طی خواب روی بدهد. وحشت های شبانه معمولا بیشتر شامل جیغ های وحشتناک و دست و پا زدن می شوند تا حرف زدن معمولی؛ و اگر شما معمولا طی خواب آه و ناله کنید، ممکن است دچار عارضه ی دیگری به نام کاتاترنیا یا ناله در خواب باشید که با آپنه خواب مرتبط است.

افرادی که دچار استرس پس از سانحه هستند نیز معمولا طی خواب، سر و صدا هایی ایجاد می کنند و طی مرحله ی رویا دیدن، حرف می زنند یا فریاد می کشند.

برخی از داروها، استرس هیجانی، تب، یک اختلال روانی و یا اعتیاد به مواد مخدر نیز می توانند علت حرف زدن در خواب باشند.

حرف زدن در خواب می تواند ناشی از اضطراب و افسردگی نیز باشد. اگر شما یا همسرتان و یا یکی از اعضای خانواده تان هر یک از این علامت ها را دارید با یک متخصص خواب مشورت کنید، چون ممکن است مشکل دیگری در میان باشد که نیاز به درمان دارد؛

اگر حرف زدن در خواب همراه با خواب های ناخوشایند، کابوس های مکرر، خروپف و آپنه باشد، باید این مسئله را با یک پزشک مطرح کنید. در برخی موارد شاید نیاز به بررسی وضعیت خواب تان باشد مثلا تست پلی سومنوگرام برای تعیین اینکه آیا دچار اختلال خواب دیگری هستید یا خیر.

چه کار می توانید بکنید تا کمتر در خواب حرف بزنید؟

راه مشخص و ثابت شده ای برای رفع حرف زدن در خواب وجود ندارد. اما کاهش استرس و خواب کافی احتمالا می توانند کمک تان کنند کمتر در خواب حرف بزنید. توصیه می کنیم پیش از مراجعه به پزشک، الگو های خواب تان را به مدت دو هفته یادداشت کنید، مثلا اینکه چه زمانی به رختخواب می روید، چه زمانی احساس خواب آلودگی می کنید و چه زمانی از خواب بیدار می شوید، چه دارو هایی و در چه زمانی از روز مصرف می کنید، چه نوشیدنی های طی روز می نوشید و چه در چه زمان هایی، مخصوصا نوشیدنی های کافئین دار و اینکه چه زمانی ورزش می کنید.

کمبود خواب می تواند باعث حرف زدن در خواب بشود

خوب و کافی نخوابیدن می تواند باعث شود در خواب حرف بزنید. دانشمندان این تئوری را صادر کرده اند که افرادی که به اندازه کافی استراحت نمی کنند به سختی می توانند مراحل خواب را طی کنند و از مرحله ای به مرحله ی دیگر بروند. ضمنا این افراد ممکن است برای بیدار شدن نیز مشکل داشته باشند.

ژنتیک هم موثر است

اگر عادت دارید حین خواب حرف بزنید، ممکن است علتش پدر یا مادرتان باشند! چون معلوم شده که حرف زدن در خواب جنبه ی ژنتیکی هم دارد.

برترین ها: پس در بیشتر موارد حرف زدن در خواب مشکل خاصی نیست و خطری فرد را تهدید نمی کند. به طور کل حرف زدن در خواب روی خود فرد هیچ اثری ندارد و فقط برای کسی که کنار این فرد می خوابد ممکن است تاثیرگذار باشد؛ بنابراین اگر شما همان کسی هستید که از حرف زدن هم اتاقی یا همسرتان اذیت می شوید، بهتر است فکری برای خواب خودتان نکنید. می توانید از وایت نویز کمک بگیرید یا از گوش بند استفاده کنید و یادتان باشد که هر چه همسرتان می گوید بی معنی است.

منبع: huffpost