



علل کابوس شبانه

کابوس‌های شبانه ممکن است کودکان را دچار ناراحتی کنند، حتی بزرگسالان گاهی دچار کابوس می‌شوند...

کابوس‌های شبانه ممکن است کودکان را دچار ناراحتی کنند، حتی بزرگسالان گاهی دچار کابوس می‌شوند. اما چه چیزهایی کابوس به وجود می‌آورد؟ اینها فهرستی از عواملی هستند که ممکن است کابوس به وجود آورند: تحت استرس قرار داشتن یا مضطرب بودن، که اغلب ناشی از یک رویداد تاثیرگذار در زندگی است. ابتلا به اختلالات خواب مانند حمله خواب (نارکولپسی). تب‌دار بودن. عوارض جانبی داروها. خوردن بیش از حد در هنگام خواب، که باعث افزایش سوخت و ساز و فعالیت مغز می‌شود.