



پنج پدیده عجیب خواب

زمانی که در خواب به سر می‌بریم؛ مانند سایر زمان‌های زندگی، پدیده‌های عجیب و خاصی وجود دارند که در اینجا به پنج پدیده عجیب که ممکن است در حین خوابیدن شما رخ دهد می‌پردازیم...

زمانی که در خواب به سر می‌بریم؛ مانند سایر زمان‌های زندگی، پدیده‌های عجیب و خاصی وجود دارند که در اینجا به پنج پدیده عجیب که ممکن است در حین خوابیدن شما رخ دهد می‌پردازیم:

فلج خواب:

بدن‌های ما در حین خواب با حرکت آهسته چشم یا خواب REM اساساً در حالتی شبیه به فلج قرار دارد (در غیر اینصورت ما شروع به اجرا کردن رویاهای مان می‌کردیم). اما پنج درصد از جمعیت هستند که به طور گاهگاهی هنگامی که به خواب REM فرو می‌روند یا از آن بیرون می‌آیند، دچار این حالت فلجی می‌شوند. در نتیجه بدن‌های این افراد در حالیکه هنوز ذهن‌شان عمدتاً هشیار است، فلج می‌شود. این وضعیت به خصوص از این لحاظ ناراحت‌کننده است که فلج خواب اغلب با "رویاهای بیداری" (waking dreams) همراه است.

رویاهای بیداری:

رویاهای بیداری که اصطلاح علمی برای آنها "توهم‌های هیپناگوژیک (بیش از خواب) یا هیپنوپومپیک (پس از خواب) است، ممکن است شامل هر چیزی از صدای ضربه زدن شخصی به در یا دیدن هیولایی که به درون تخت‌خواب می‌خزد؛ باشد. این رویاهای بیداری غریب که ممکن است از چند ثانیه تا چند دقیقه طول بکشد، می‌توانند ناشی از کم‌خوابی باشند (به خصوص اگر فرد زمینه ژنتیکی این عارضه را هم داشته باشد). برخی پژوهشگران اعتقاد دارند که همین توهم‌ها منشا داستان‌های همیشگی درباره جادوگران، اشباح و بیگانه‌های فضایی هستند.

نشانگان انفجار سر (Exploding head syndrome):

در این نشانگان بر خلاف نامش، سرتان نمی‌ترکد، بلکه توهم‌های شنیداری را در حین خواب تجربه می‌کنید. در این عارضه شخص در حالی بیدار می‌شود که احساس می‌کند صدای انفجار چیزی مانند بمب را شنیده است، در محیط اطراف چیزی وجود ندارد که این صدا را ایجاد کند. این احساس کاملاً درونی است. علت اصلی این عارضه معلوم نیست، اما نشانگان انفجار سر به احتمال زیاد با استرس بدتر می‌شود.

خوابگردی؛ خوردن در خواب؛ مقاربت در خواب:

همه این رفتارها تحت رده کلی "پاراسومنیاهای غیر REM قرار می‌دهند. بیماران بدون لباس در بیرون از خانه راه می‌روند، غذا می‌پزند، دوش می‌گیرند، برای رفتن به سرکار آماده می‌شوند، و در تمام این اوقات در خواب عمیق باقی می‌مانند. به گفته کارشناسان این عارضه به علت استرس یا داروها یا علت‌های ناشناخته دیگر رخ می‌دهد. در این مورد هم به نظر می‌رسد زمینه ژنتیکی دخیل باشد.

اختلال رفتاری REM:

افرادی که در حین مرحله REM یا رویابینی حالت فلجی معمول را پیدا نمی‌کنند، ممکن است در معرض خطر اختلال رفتاری REM باشند. در این عارضه فرد رویاهایش را اجرا می‌کند، برای مثال ممکن است در حین دیدن رویایی که فردی به آنها حمله می‌کند، از خود دفاع کنند و گلوئی همسرشان را که در کنارشان است، بفشارند. مواردی از ارتکاب به قتل بوسیله افراد در حین خواب گزارش شده است. اختلال رفتاری REM می‌تواند ناشی از سکتة مغزی، تومور یا ناهنجاری ژنتیک باشد.