



بررسی عجیب و غریب ترین اختلالات خواب

«خواب، مرگ دوم است.» متخصصان به دلیل متوقف شدن بعضی فعالیت‌های مغز، خواب را به نوع ضعیف‌تری از مرگ تشبیه کرده‌اند.

سلامت نیوز : « خواب، مرگ دوم است.« متخصصان به دلیل متوقف شدن بعضی فعالیت‌های مغز، خواب را به نوع ضعیف‌تری از مرگ تشبیه کرده‌اند. مرگی که به طور کامل فعالیت‌های مغز را تحت الشعاع قرار نمی‌دهد اما باعث می‌شود عمل‌هایی مانند فکر کردن، تصمیم‌گرفتن و... متوقف شود. در حین خواب تنها علائم حیاتی توسط مغز سازماندهی می‌شود ولی جالب است بدانید گاهی اوقات افراد به‌طور ناخودآگاه دچار اختلالاتی در خوابشان می‌شوند که به مشکلات جسمی، تنش‌های روز، عادات نادرست و... برمی‌گردد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها ؛ اگر بخواهیم در مورد اختلالات خواب صحبت کنیم؛ ابتدا یاد خروپف کردن یا خوابگردی می‌افتیم اما باید گفت اختلالات خواب از این 2 دسته فراتر است. اختلالاتی که به دلیل زندگی ماشینی به ما وصل شده‌اند. در حال حاضر در انگلستان و چند کشور دیگر کلینیک‌هایی برای رفع این مشکل وجود دارد ولی در ایران مراجعه به پزشک عمومی یا در نهایت روانشناس می‌تواند علت این مشکل را رفع کند. این روزها تعداد افرادی که از کارهای عجیب و غریبی که در خواب انجام می‌دهند، شکایت می‌کنند، بیشتر شده است. بنا به تحقیقات سازمان سلامت روانی، این مشکل می‌تواند نتایج جسمی و روحی بسیاری داشته باشد که باید به طور ریشه‌ای حل شود.

بگردید و پیدا کنید که چه چیزهایی بیشتر روی خوابتان تاثیر می‌گذارد. مثلا خوابیدن در محیط پر سر و صدا بیشتر اذیت‌تان می‌کند یا نوشیدن يك فنجان قهوه یا نسکافه که ممکن است خوابتان را بر هم بزند؟

عادت عجیب اول:

خفگی در خواب

اگر در خواب نفس کشیدن‌تان برای زمانی قطع می‌شود، بدانید که دچار نوعی از اختلالات خواب هستید. این نوع اختلال را نمی‌توان در دسته اختلالات جدید قرارداد چون درصد بالایی از مراجعان این کلینیک‌ها را تشکیل می‌دهند. معمولا این اختلال به همراه خروپف خودش را نشان می‌دهد، درست زمانی که ماهیچه‌های گلو راه هوا را در نفس کشیدن سد می‌کنند (آپنه). مدت توقف تنفس در این دسته از کلینیک‌ها تا 26 ثانیه هم دیده شده است که این موضوع می‌تواند خیلی ترسناک باشد. این وقفه‌ها در تنفس می‌توانند خیلی خطرناک باشند، چون در حالت خواب مغز با بدن مرتبط نیست و اینگونه افراد دم و بازدم را حس نمی‌کنند. به همین دلیل وقتی بیدار می‌شوند چیزی از آن اتفاق یادشان نمی‌آید. وقتی که بیدار می‌شویم مغز يك دقیقه زمان می‌خواهد تا به بدن مرتبط شود. اما مسئله‌ای که برای فرد صبح روز بعد پیش می‌آید این است که او احساس خستگی مفرط می‌کند.

عادت عجیب دوم:

سندرم صدای مهیب

وقتی در خواب شیرین به سر می‌برید و ناگهان صدایی مثل صدای منفجر شدن يك بمب در سر شما می‌پیچد، این صدا نوعی اختلال در سر شما ایجاد می‌کند به نام «سندرم انفجار سر.« افرادی که از این اختلال رنج می‌برند معمولا از مواردی از قبیل: انفجار بمب، صدای گلوله، صدای رعدوبرق و... شکایت می‌کنند. این اختلال باعث به وجود آمدن درد نمی‌شود ولی موجب بروز استرس می‌شود. بعضی افراد بعد از شنیدن این صداها بلند می‌شوند و به سمت پنجره می‌روند، آنها باور دارند بیرون از خانه بمبی منفجر شده یا رعدوبرقی به وجود آمده و مراجعان این سندرم انگشت‌شمار هستند. این موضوع کاملا بی‌خطر است. این اختلال مثل اختلالات دیگر به گرفته شدن جانتان تمام نمی‌شود اما می‌تواند در طول روز شما را تحت فشار عصبی و استرس قرار بدهد. این مشکل

می‌تواند با دارو تا حدودی حل شود و اگر درمان نشود می‌تواند سال‌ها خواب شبانه شما را رعدوبرقی کند. پس اگر دچار این سندرم هستید به دنبال درمان آن بروید.

عادت عجیب سوم:

پیامک بازی!

تکنولوژی در حال حاضر نقش مهمی را در زندگی ما بازی می‌کند پس تعجبی نیست اگر عادات خواب ما تغییر کند. بیشتر مردم گزارش می‌کنند در بین خواب‌هایشان به وسیله تلفن همراهشان پیامک می‌فرستند. خیلی هم جای تعجب نیست. بیشتر ما در طول روز آنقدر به تلفن همراه خود وابسته می‌شویم که همه‌جا آن را همراه خود می‌بریم. گاهی اوقات هم به دلیل اینکه ساعت هشدار آن را روشن می‌کنیم یا اینکه منتظر تماس کاری هستیم آن را به تخت‌خواب مان می‌بریم. روانشناسان می‌گویند، این مسئله خیلی عادی است که مردم کارهایی را که در طول روز مرتب و به دفعات انجام می‌دهند در خواب هم تکرار می‌کنند. رفتارهای غیر مترقبه و ناخواسته‌ای مثل این رفتارها را که در طول خواب اتفاق می‌افتد، #171; پاراسومنیا؛ می‌نامند. این رفتارها می‌تواند به سادگی باز و بسته کردن چشم‌ها در خواب یا به شدت رانندگی هنگام خواب باشد. آنچه در مغز ما هنگام خواب اتفاق می‌افتد يك راز بوده، رازی که پی‌بردن به آن خیلی سخت است. پیامک دادن یکی از اختلالات بی‌خطری است که متعاقباً نتیجه بدی برای فرد نخواهد داشت. بعضی از این اختلالات حتی می‌تواند باعث مرگ افراد شود.

اگر نخوابید چه اتفاقی می‌افتد؟

خواب بد می‌تواند روی تمرکز، حال روحی، انرژی و حتی روابط تاثیر بگذارد.

سعی کنید از مواردی که خوابتان را سخت می‌کند دوری کنید، مثل گرم کردن بیش از حد اتاق خواب.

ساعت‌های خواب خود را بنویسید تا در مدت طولانی‌تری نسبت به خوابتان اطلاعات کسب کنید. در این صورت می‌توانید ساعت استراحت بدن خود را پیدا کنید و متوجه شوید که بدن شما به چند ساعت خواب در چه زمان‌هایی نیاز دارد.

بگردید و پیدا کنید که چه چیزهایی بیشتر روی خوابتان تاثیر می‌گذارد. مثلاً خوابیدن در محیط پر سر و صدا بیشتر اذیت‌تان می‌کند یا نوشیدن يك فنجان قهوه یا نسکافه که ممکن است خوابتان را بر هم بزند؟

عادت عجیب چهارم:

آشپزی کردن و غذا خوردن:

اگر صبح‌ها بعد از بیدار شدن از خواب با يك آشپزخانه به هم ریخته یا یخچالی خالی روبه‌رو می‌شوید شاید نشان‌دهنده این است که شما هم يك خواب‌رو هستید. اغلب خوردن يك خوراک سرپایی در خواب مشکل بزرگی نیست. اما در موارد شدیدتر این مورد به خوردن‌های شبانه ناخودآگاهانه تبدیل می‌شود. این مورد از آن دسته اختلالاتی است که بیشتر مردم به خاطر آن به کلینیک‌های مربوطه مراجعه می‌کنند. کسانی که از این اختلال رنج می‌برند ممکن است در طول يك شب چندبار به آشپزخانه حمله کنند و حتی يك خاطره هم از آن به یاد نیاورند. اینگونه افراد نه تنها نمی‌توانند خوب بخوابند بلکه دچار اضافه وزن‌های ناگهانی هم می‌شوند که باعث مشکلات جسمی و روانی بسیاری می‌شود. این مسئله کمی نگران‌کننده است چون ممکن است باعث خفه شدن در خواب هم شود. غذا خوردن آن هم در طول خواب می‌تواند به اتفاقات قبل از خواب مربوط باشد. اتفاقاتی مثل گرسنه خوابیدن یا گرفتن رژیم‌های سخت که باعث می‌شود با معده خالی بخوابید و حین خواب احساس گرسنگی کنید. حتی در افرادی که این مشکل را شدیدتر دارند، دیده شده است که در خواب آشپزی می‌کنند و صبح روز بعد چیزی به یاد نمی‌آورند. در این موارد می‌توان گفت که فرد دچار نوعی از فراموشی شده است که متخصصان به بررسی دلایل این اختلال یا ریشه‌یابی استرس فرد می‌پردازند.