

چرا بعضی‌ها در خواب راه می‌روند؟



اگر شما هم

دچار خوابگردی

شده‌اید، باید بدانید
یک عامل شایع این
عارضه کمبود خواب
است.

خوابگردی

(somnambulism)

که تا 4 درصد

بزرگسالان دچار آن

هستند، می‌تواند

باعث گیجی و تیرگی

ذهنی، حملات

بی‌خوابی و حتی

صدمات جسمی

هنگام گردش شبانه

این افراد می‌شود.

خوابگردی در میان

کودکان رایج است، اما

معمولا با افزایش سن

خود به خود برطرف

می‌شود.

یک بررسی اخیر بر

روی گروهی از

خوابگردان در مرکز

پژوهش خواب در

بیمارستان ساکرکور در

دانشگاه مونترآل در

کانادا نشان داد که

محرومیت از خواب

خوابگردی را در افراد

مستعد این عارضه

تشدید می‌کند.

40 نفری مشکوک به

خوابگردی که در این

تحقیق شرکت کرده

بودند، در ابتدا از

لحاظ الگوهای پایهای

خواب در یک بررسی

شبانه مورد ارزیابی قرار گرفتند. در ملاقات بعدی بیماران برای تمام عصر و شب بیدار نگه داشته می‌شدند و تحت نظارت مداوم قرار گرفتند.

پس از اینکه این افراد برای 25 ساعت بیدار نگه داشته شدند، صبح روز بعد به آنها اجازه دادند بخوابند. از این افراد در طول زمانی که خوابیده بودند، فیلمبرداری ویدئویی انجام می‌شد و گروه محققان رفتار آنها در حین خواب، مانند بازی با روانداها یا تلاش برای پایین آمدن از تختخواب را مورد تحت نظر داشتند.

این افراد بر اساس پیچیدگی رفتارهایشان در حین خواب با یک مقیاس سه نمره‌ای مورد ارزیابی قرار می‌گرفتند. در حین جلسه اول برای بررسی خصوصیات پایه‌ای خواب 32 درصد این افراد چنین رفتارهایی را بروز می‌دادند، درحالی‌که هنگام خواب پس از دوره‌ای بیخوابی در 90 درصد آنها این رفتارها دیده می‌شد.

خواب‌گردی در واقع نوعی بیداری درآمیخته با خواب است. خواب دارای دو مرحله با حرکات سریع چشم (REM) - که اغلب رویاها در آن روی می‌دهد- و خواب غیرREM است. در خواب‌گردی امواج

مغزی به صورت
آمیزه‌ای از بیداری و
خواب غیر REM است.
ایجاد حالتی از
بیدارشدگی یا مختل
شدن روال خواب نیز
می‌تواند باعث
خوابگردی شود.
بنابراین افرادی که
دچار قطع تنفس حین
خواب (sleep
apnea) می‌شوند،
گاهی خوابگردی هم
پیدا می‌کند، چرا که
قطع تنفس حین
خواب ممکن است
حالتی میان بیداری و
خواب غیر REM ایجاد
کند.
معمولا افرادی که دچار
خوابگردی هستند،
دارای سابقه خانوادگی
این عارضه هستند،
اما هنوز دقیقا روشن
نیست که چرا برخی از
افراد به آن مبتلا
می‌شوند و برخی دیگر
نه.
خوابگردی در کودکان
بیش از بزرگسالان رخ
می‌دهد و عاملی که
زمینه‌ساز این شیوع
بیشتر در کودکان
است، شاید این
حقیقت باشد که
کودکان دارای مقدار
بیشتری خواب با
امواج آهسته - نوع
عمیق خواب غیر REM
- هستند که
خوابگردی در آن
شروع می‌شود.
یکی از نگرانی‌های
عمده در خوابگردی
امکان آسیب‌دیدن
فرد یا دیگران در حین
آن است. اگر
خوابگردی به صورت
رفتارهای پیچیده‌ای
مانند ترک کردن خانه

یا یا انجام
فعالیت‌هایی که
ممکن است به فرد
صدمه بزند، بروز کند،
فرد مبتلا حتما باید
مورد ارزیابی و درمان
قرار گیرد.
درمان خوابگردی
شامل رعایت بهداشت
خواب، حفظ کردن
یک برنامه منظم
خواب (اجتناب از
محرومیت خواب) و
اجتناب از مصرف
کافئین به خصوص در
عصرهاست. در موارد
شدید دارو برای درمان
تجویز می‌شود.
همشهری آنلاین