

تعرف على 8 أشياء غريبة قد تحدث لك خلال النوم



السبت 4 نوفمبر 2017 12:11 م

نشر موقع "آف بي آر" الروسي تقريرا استعرض فيه الأمور الغريبة التي يمكن أن تحدث لنا خلال النوم ومن بين المشاكل التي يمكن أن يعاني منها الأشخاص ظاهرة المشي في أثناء النوم، ومتلازمة الساق المضطربة، واضطرابات النوم، وشلل النوم

وسلط الموقع، في تقريره الذي ترجمه "عربي21"، الضوء على الأشياء الغريبة الثماني التي تحدث في أثناء النوم وهي:

أولا، إن العديد من الأشخاص يعانون من حالة شلل النوم أو الجاثوم، التي تحدث عادة عند الانتقال من مرحلة النوم إلى اليقظة وخلال هذه المرحلة، يعجز المرء عن التحرك أو التحدث، فضلا عن شعوره بالاختناق ويمكن أن تدوم هذه الحالة لبضع ثوان أو حتى لدقائق معدودات

ثانيا، أن عملية التنفس يمكن أن تنقطع لبضعة ثوان في أثناء النوم ويطلق على هذه الحالة اسم "انقطاع النفس النومي". ووفقا لأبحاث المعهد الوطني للقلب والرئة والدم، فإن هذه الحالة شائعة جدا، ويمكن للمرء أن يتوقف عن التنفس لعدة مرات خلال النوم

ثالثا، أن النوم ينقسم إلى أربع مراحل، حيث ينتقل الإنسان من مرحلة نوم حركة العين غير السريعة إلى نوم حركة العين السريعة وخلال مرحلة نوم حركة العين السريعة، يكون الدماغ في نشاط غير عادي، حيث تتحرك مقلة العين بشكل سريع وعموما، تراود المرء الأحلام والكوابيس خلال هذه المرحلة، ويمكن أن ينتج عنها إصدار الشخص لأصوات مثل الصراخ والأنين

رابعا، أنه يمكن أن تجتاح المرء مشاعر عاطفية في أثناء النوم بسبب حلم رومانسي ومن هذا المنطلق، يمكن للجسم أن يتفاعل في الحلم بالطريقة نفسها التي يمكن أن تحدث في الحياة الحقيقية

خامسا، أنه من الشائع الشعور بالسقوط من مكان مرتفع أو بالانزلاق في أثناء النوم فوفقا للمؤسسة الوطنية الأمريكية للنوم، فإن هذه الظاهرة شائعة جدا ولا تدعو للقلق على خلاف بقية اضطرابات النوم كما وضح العلماء أن هذا الشعور يراودنا في أثناء النوم نتيجة التقلصات اللاإرادية في عضلات الساقين والذراعين

سادسا، أن الإنسان يفقد حاسة الشم في أثناء النوم، ولعل هذا ما يفسر موت الأشخاص بسبب التسمم بغاز ثاني أكسيد الكربون عند اندلاع حريق ولا يمكن أن يسترجع الإنسان حاسة الشم من جديد إلا فور الاستيقاظ من النوم، لذلك حتى لو كانت الرائحة كريهة جدا فلن يشعر بها إلا عندما يكون في حالة يقظة

سابعا، أن المشي في أثناء النوم قد يبدو من الوهلة الأولى أمرا مضحكا ولكن، يجهل الكثير من الأشخاص أن المشي في أثناء النوم هو عبارة عن اضطراب سلوكي يحدث في أثناء مرحلة النوم العميق ونتيجة لذلك، يمكن أن يقوم الفرد ببعض الأنشطة البدنية المعقدة بما في ذلك المشي أو الصعود إلى السطح أو حتى تناول الطعام، ويمكن أن يعرض نفسه للأذى ولعل ذلك ما يجعل من ظاهرة المشي في أثناء النوم اضطرابا خطيرا ومن أغرب الأشياء التي تحدث للمرء وهو نائم والجدير بالذكر أن الشخص لا يمكنه أن يتذكر ما حدث له في

ثامنا، أن متلازمة الساق المضطربة تصنف من ضمن اضطرابات النوم وعلى الرغم من الألم الذي يمكن أن يشعر به الشخص نتيجة تشنج عضلات الأطراف، إلا أنها لا تعد مشكلة خطيرة وفي هذا السياق، أوضح المعهد الوطني للاضطرابات العصبية والسكتة الدماغية، أن متلازمة الساق المضطربة تسبب شعورا بعدم الارتياح والرغبة المستمرة في تحريك الساقين