الخليج

منوعات, محطات

12 مايو 2022 20:14 مساء

أغرب أنماط اضطرابات النوم

إعداد: راندا جرجس

يُشكل الحصول على الساعات الكافية من النوم إحدى الركائز الأساسية لتحقيق توازن الجسم، وعلى الرغم من معاناة بعض الأشخاص من الأحلام المزعجة، فإن هناك عدداً آخر من المصابين بحالات غريبة من اضطرابات النوم، تكون كالكابوس الذي يؤرق حياتهم.

ويعد النعاس فجأة ومن دون سابق إنذار أثناء القيادة أو خلال القيام بالأنشطة اليومية أو التمارين الرياضية من أغرب حالات اضطرابات النوم، ويربط العلماء هذه الحالة بوجود مشكلات عصبية في الجسم، تؤدي إلى دخول الشخص مباشرة في مرحلة النعاس، وينجم عنها عدم الراحة، ومواجهة العديد من الكوابيس المزعجة.

ويعاني بعض الأشخاص عدم التحكم في الخلود إلى النوم في الوقت المناسب أو عدد الساعات الكافية أو مواعيد الاستيقاظ، ولا يتمكن المصابون بهذه الحالة من ضبط الساعة البيولوجية لأجسامهم على المنوال الطبيعي مع ساعات اليوم الطبيعية، وتستهدف هذه الاضطرابات المكفوفين أكثر من غيرهم.

ويربط الأطباء بين حالات النوم الأكثر غرابة، واضطرابات الأكل ومجموعة من العوامل النفسية، التي تجعل المريض ينهض من فراشه ويذهب ليلاً إلى مكان تواجد الطعام ويتناول كميات كبيرة وبنهم، وما يزيد الغرابة أن هؤلاء الأشخاص يقومون بهذه الأفعال من دون وعي وهم نيام.

وتنتشر في قارة آسيا حالة الموت فجأة أثناء النوم «متلازمة الموت الليلي المفاجئ» وتستهدف على الأكثر الرجال عن النساء، ويفسر العلماء ذلك، بحدوث فشل القلب في تنظيم النبضات بشكل صحيح، ولا يتمكن من ضبطها بعد الاختلال، ما يؤدي إلى توقف القلب فجأة عن العمل وتحدث الوفاة في الحال، ولا يوجد حتى الآن تفسير لتعثر دقات القلب، بينما تشير بعض النظريات إلى أن السبب هو زيادة الكربوهيدرات.

ويعد الشلل المؤقت أثناء النعاس أحد أنماط اضطرابات النوم، وتحدث هذه الحالة على الأغلب عندما يدخل الإنسان المرحلة الأعمق من النوم، ويشير العلماء إلى أن النشاط الذي يقوم به الجسد خلال رؤية الأحلام المزعجة أو الكوابيس، يؤدي إلى توقف العضلات عن الحركة، والأسوأ أن بعض الأشخاص يعانون في كثير من الأحيان استمرار الشعور بالشلل وعدم القدرة على الحركة حتى بعد الاستيقاظ.

ووفقاً للأطباء، تُعد «متلازمة الجمال النائم» من أغرب حالات اضطرابات النوم؛ حيث إن المصاب ينام ما لا يقل عن 10 أيام متواصلة في كل مرة يخلد فيها إلى النوم، ولا يستيقظ مهما حدث من حوله أو حاول أحدهم إيقاظه، وما زال السبب وراء الإصابة بهذه المتلازمة مجهولاً.

وينام بعض الأشخاص بعمق أثناء الضحك، وهي من الحالات المرضية النادرة والغريبة التي ترتبط بأنماط اضطرابات النوم، ويمكن أن يحدث ذلك خارج المنزل في كثير من الأحيان ويسقط المصاب على الأرض مغشياً عليه، ما يعرضه للكثير من المواقف الحرجة.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©