8 Μαΐου 2014

Επτά περίεργα πράγματα που συμβαίνουν στον ύπνο

/ Γενικά Θέματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Τα περισσότερα μπορεί να συμβούν σε όλους μας.

Αν συγκαταλέγεστε στους “τυχερούς” σε ό,τι έχει να κάνει με τον ύπνο, τότε το πιο πιθανό είναι απλά να σηκώνεστε ξεκούραστοι το πρωί, χωρίς να θυμάστε κάτι περίεργο από το προηγούμενο βράδυ.

Κι όμως είναι πολύ πιθανό, μερικές φορές να βιώνετε περίεργα πράγματα, τα οποία σας αφήνουν με ένα αίσθημα σύγχυσης, χωρίς να καταλαβαίνετε γιατί.

Ας μη σας τρομάζουμε όμως, δεν είναι κάτι για το οποίο χρειάζεται να ανησυχείτε.

Αυτό αναφέρει τουλάχιστον δημοσίευμα στην ιστοσελίδα menshealth.com, η οποία συνομίλησε με ειδικούς σε θέματα ύπνου, προκειμένου να «αποκωδικοποιήσει» τα περίεργα που συμβαίνουν… ενώ εσείς κοιμάστε!

1. **Νιώθετε ότι πέφτετε στο κενό**

Γνωστό αλλιώς και ως υπνικός ή υπναγωγικός σπασμός. Πρόκειται για ένα ακούσιο τίναγμα (γνωστό και ως μυοκλονική κρίση ή μυοκλονικός σπασμός), όπως αναφέρει η Wikipedia, το οποίο συμβαίνει όταν κάποιος μεταβαίνει σε κατάσταση υπναγωγίας.

Συχνά περιγράφεται ως ένα ηλεκτρικό σοκ ή αίσθηση ότι πέφτει κάποιος από μεγάλο ύψος και μπορεί να κάνει κάποιον να τιναχτεί από το κρεβάτι.

Οι υπνικοί σπασμοί βιώνονται από σχεδόν όλους τους ανθρώπους όταν κοιμούνται κουρασμένοι ή όταν κάνουν ανήσυχο ύπνο.

«Συμβαίνει συνήθως όταν πέφτετε για ύπνο κουρασμένοι, άυπνοι ή στρεσαρισμένοι. Ο εγκέφαλος εισέρχεται στις φάσεις ύπνου πιο επιθετικά, όμως το σώμα σας δεν έχει προλάβει να “εγκλιματιστεί”» λέει ο Dr. W. Christopher Winter από το νοσοκομείο Martha Jefferson στη Βιρτζίνια των ΗΠΑ.

2. **Υπνική παράλυση**

Ξυπνάτε το πρωί και συνειδητοποιείτε ότι δε μπορείτε να κινήσετε μια ομάδα μυών, ή ότι δε μπορείτε να μιλήσετε.

Αυτό μπορεί να διαρκέσει από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι κάποια λεπτά και είναι πολύ τρομακτικό.

Στην ουσία, συμβαίνει το ακριβώς αντίθετο με τον υπνικό σπασμό. «Ο εγκέφαλος ξυπνά προτού φύγει η παράλυση που συνοδεύει το βαθύ ύπνο» εξηγεί ο Winter.

«Μπορεί να νιώσετε ότι δε μπορείτε να αναπνεύσετε. Πολλοί άνθρωποι το περιγράφουν σαν να έχει καθίσει ένας ελέφαντας στο στήθος τους. Αυτό συμβαίνει γιατί όλοι οι μύες που ελέγχουν την αναπνοή, εκτός από το διάφραγμα, έχουν παραλύσει».

3. **Υπνοβασία**

Η υπνοβασία μπορεί να αποβεί και επικίνδυνη, καθώς το άτομο που υπνοβατεί μπορεί να πέσει, να σκοντάψει, να φύγει από το σπίτι ακόμη και να βάλει μπρος στο αυτοκίνητο.

«Οι υπνοβάτες, βγαίνουν από την κατάσταση ύπνου σε τέτοιο βαθμό που να μπορεί να κινείται το σώμα τους, αλλά όχι αρκετά για να ξυπνήσει ο εγκέφαλός τους» λέει ο Winter.

Γι’ αυτό και όσοι υπνοβατούν δε θυμούνται τα… νυχτοπερπατήματά τους.

4. **Παραμιλάτε στον ύπνο σας**

Περίπου το 5% των ενηλίκων παραμιλά κατά τη διάρκεια του ύπνου, σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Ιατρικής του Ύπνου.

Η πλειοψηφία των «συνομιλιών» διαρκεί κατά μέσο όρο 30 δευτερόλεπτα.

«Συνήθως συμβαίνει κατά τη διάρκεια των δύο πρώτων ωρών ύπνου, όταν το σώμα μπαίνει στα βαθιά στάδια του ύπνου, όμως υπάρχει ακόμη αρκετή ένταση στους μύες για να παράγονται ήχοι ή κινήσεις, που μπορεί να συνοδεύουν τα όνειρα» πρόσθεσε ο Winter.

5. **Επαναλαμβανόμενα όνειρα**

«Τα όνειρα είναι ένας τρόπος, με τον οποίο ο εγκέφαλος αξιολογεί τα πράγματα που πρέπει να επεξεργαστεί, προτού τα αρχειοθετήσει ως μνήμες. Τα επαναλαμβανόμενα όνειρα μπορεί να εμφανίζονται με άλυτα ψυχολογικά προβλήματα που ο εγκέφαλός σας προσπαθεί να λύσει» συνέχισε.

Συχνά, τα επαναλαμβανόμενο όνειρα βασίζονται εν μέρει στην πραγματικότητα.

6. **Σεξ στον ύπνο**

Δεν είστε οι μόνοι που έχουν ξυπνήσει κατά τη διάρκεια ενός πολύ «καυτού» ονείρου.

Σε μια μελέτη του πανεπιστημίου Health Network του Τορόντο, που έγινε σε περισσότερους από 800 ασθενείς σε ένα ειδικό κέντρο για διαταραχές ύπνου, περίπου το 8% των συμμετεχόντων ανέφερε περιστατικά sexsomnia, δηλαδή να βλέπουν ότι κάνουν σεξ με κάποιον ενώ κοιμούνται.

7. **Νιώθετε ότι έγινε έκρηξη μέσα στο κεφάλι σας**

Είναι τόσο τρομακτικό, όσο ακούγεται: «Εντελώς ξαφνικά, το άτομο ξυπνά έχοντας ακούσει ένα πολύ δυνατό θόρυβο, σαν να έχει γίνει έκρηξη, σαν να είδε ένα πολύ δυνατό φως... ή σαν να εξερράγη το ίδιο το κεφάλι του. Στην πραγματικότητα δεν έχει γίνει τίποτε από αυτά» είπε ακόμη ο Dr. Winter.

«Πρόκειται για ένα είδος υπνικού σπασμού, παρόμοιο με το αίσθημα της πτώσης στο κενό. Το άτομο εισέρχεται σε φάση βαθύ ύπνου, όμως το σώμα του δεν έχει καταφέρει να φτάσει ακόμη στο στάδιο της παράλυσης και οι αισθήσεις του είναι ενεργοποιημένες» κατέληξε.

Πηγή: news.gr