

تعرف على السقوط الوهمي خلال النوم

وكيف تتخلص منه

يعاني الكثير من الاشخاص من ظاهرة السقوط الوهمي في النوم عندما يخلدون الى الفراش ولا يعلمون بالمقابل ما هو التفسير لهذا الأمر. لذلك سنقدم لكم بعض المعلومات حول تفسير السقوط الوهمي في النوم وبعض طرق تفاديه.

-ما هو السقوط الوهمي؟

يعرف السقوط الوهمي في بداية النوم بالاهتزاز الجسدي عند الاشخاص المختصين وهي اهتزازات بداية النوم تحدث عند الشخص بشكل غير إرادي ومعناه أن النائم يشعر أنه يسقط من مكان مرتفع وفي أحيان أخرى يشعر بهزة شديدة قد تصحيه من نومه مرتجفاً وعليه أن يغير وضعية النوم وإلا عادت إليه مجدداً.

وقد حاول العلماء تفسير هذه الظاهرة فأتى التفسير العلمي عل انها ارتخاء للعضلات في اول مراحل النوم الأمر الذب يتأخر الدماغ احياناً في ترجمته بأنه محاولة للنوم فيظن الشخص أنه يسقط من مكن عال وتصيبه الرجفة. ومن الجدير بالذكر ان هذه الظاهرة لا تحدث للكثيرين إنما لشق معين من الأشخاص يظل مستيقظاً لفترات طويلة او ينام بعد إرهاق شديد.

الحل لظاهرة السقوط الوهمي في النوم

بالمعرفة نصنع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...

لا تعد هذه الظاهرة مرضية ولكن عند الذين تتكرر معهم عليهم أن ينتهوا لساعات النوم التي يستفيدون منها الى جانب محاولة تجنب إرهاق أنفسهم في العمل. كمنصحة أولى يجب النوم على أحد الجانبين وتجنب النوم على الظهر لان هذا الأمر يحول دون ارتخاء شديد في العضلات فتقل الإهتزازات في بداية النوم. من وجهة نظر الأكاديمية الأميركية للطب هناك أسباب أخرى تؤثر على النائم فتسبب له هذا السقوط الوهمي ومنها: التوتر والقلق وشرب المنبهات أو ممارسة التمارين الرياضية مثلاً. في هذا الإطار وبحسب دراسة قدمتها " مايو كلينيك " أثبت أن ٧٠٪ من البالغين يعانون من هذا الأمر وأحياناً الأطفال.

أخيراً لتحاكي هذا الأمر يجب ممارسة الحياة بشكل صحي أكان من ناحية تناول الطعام او الحصول على فترات الراحة اللازمة في اليوم.

المصدر: مجلة صحي

بالمعرفة نصنع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...