



## “بوغطاط” أو شلل النوم

هل استيقظت يوماً من النوم وشعرت أنك عاجز عن الحركة؟ وهل أصبت حينها بحالة من الرعب ولم تستطع الصراخ طلباً للمساعدة؟ إنها أعراض أحد اضطرابات النوم المسمى بشلل النوم. فما هو التفسير العلمي لشلل النوم؟



لوحة فنية حول شلل النوم

### • شلل النوم Sleep Paralysis:

يحدث شلل النوم أو الجاثوم أو “بوغطاط” بعد فترة وجيزة من النوم أو عند الاستيقاظ منه، حيث يشعر الشخص أنه واع، لكنه عاجز عن الحركة أو الكلام. تدوم هذه الأعراض بضعة ثوانٍ إلى عدة دقائق، وقد تكون مصحوبة بهلوسات مخيفة، يحاول الشخص خلالها الصراخ أو طلب المساعدة أو حتى البكاء، لكن دون جدوى. عادة ما تختفي الأعراض مع مرور الوقت أو عند لمس الشخص أو تحريكه.

في بعض الحالات يكون شلل النوم مصحوباً باضطراب آخر يدعى مرض النوم القهري Narcolepsy الذي يتميز بنوبات شديدة من النعاس لا يمكن مقاومتها، مما يستدعي علاجاً ومتابعة طبية.

### • التفسير العلمي للظاهرة:

يمر النوم عبر مراحل عديدة، أحدها يسمى حركة العين السريعة. تحدث الأحلام خلال هذه المرحلة التي تصاب أثناءها جميع عضلات الجسم بالشلل (ما عدا عضلات العين وعضلة الحجاب الحاجز) وذلك

لحمايتنا من تنفيذ أحلامنا.

يحدث شلل النوم عندما يستيقظ الشخص خلال مرحلة حركة العين السريعة، في حين أن الشلل الجسدي لا يزال قائماً، مما يجعله واعياً بما يدور حوله عاجزاً عن الحركة، وبما أن الدماغ يكون في طور الحلم فقد يؤدي ذلك إلى هلوسات تشبه الأحلام مسببة للشخص حالة من الذعر والخوف.

**بعض العوامل المرتبطة بشلل النوم:**

- قلة النوم.
- عدم انتظام مواعيد النوم.
- الضغوطات النفسية.
- النوم مستلقياً على الظهر.
- بعض أنواع الأدوية.
- التعاطي للمخدرات.
- اضطرابات النوم الأخرى مثل: النوم القهري، تشنجات الساق ليلاً.

**العلاج:**

شلل النوم ليس ظاهرة خطيرة، وفي أغلب الأحيان لا يتطلب أي علاج، لكن يستحسن مراجعة طبيبك إذا كانت لديك المخاوف الآتية:

• إذا شعرت بالقلق حول أعراضك.

• إذا كانت هذه الأعراض تتسبب لك في حالة من التعب خلال النهار.

• إذا كانت هذه الأعراض تمنعك من النوم خلال الليل.

يشمل العلاج مايلي:

• ممارسة الرياضة بشكل منتظم.

• التقليل من الضغوطات.

• تحسين عادات النوم – التأكد من الحصول على ست إلى ثمان ساعات من النوم كل ليلة.

• استخدام الأدوية المضادة للاكتئاب.

• تجنب النوم مستلقيا على الظهر.

• علاج اضطرابات النوم الأخرى، مثل النوم القهري أو تشنجات الساق ليلا.

المصدر: 1