

## التفسير العلمي لحالات الكوابيس عند النوم!



«قد يصاب الكثير منا أثناء نومهم بحلم عادي أو كابوس مزعج يؤدي إلى استيقاظهم بحالة معينة، وقد لا يأبه كثيراً الشخص الذي تعرض لهذه الحالة (الحلم أو الكابوس) التي أصابته أثناء نومه، ولكن موضوع الكوابيس والأحلام المزعجة كانت موضع بحث لدى كثير من العلماء والباحثين الذين استخلصوا عدة نتائج.

فبعض الباحثين وجدوا أن الكوابيس مفيدة ولها معنى دائماً، وتعكس في الغالب مشاعر وأحاسيس المرء وتفكيره المنحدر من أعماق اللاوعي ونشاطات اليقظة، كما أنها تلفت انتباه المرء إلى الأمور التي يجب أن يركز تفكيره بها، وتعتقد هذه الفئة من الباحثين بأن الحد من مقدار التوتر خلال ساعات اليقظة يقلص درجة الضيق والتوتر في الحلم المزعج، وأشاروا إلى أن التحديث عن الأحلام المخيفة يساعد المرء على تقليل نسبة تكررها بل والتخلص منها.

وهناك مجموعة أخرى من الباحثين وجدوا بأن الكوابيس لها علاقة بميول الأشخاص الذين لديهم ميول انتحارية، وقد تكون مؤشراً إلى رغبة هؤلاء الأشخاص في وضع حد لحياتهم، وقد وصلوا إلى هذه النتيجة

من خلال بحث شمل 165 مريضاً تتراوح أعمارهم ما بين 18 إلى 68 عاماً أدخلوا جميعاً إلى وحدات الطب النفسي بعد محاولتهم الانتحار.

فأظهرت النتائج أن 89% من هؤلاء المرضى عانوا من نوع ما من الاضطراب خلال النوم، فكان ما نسبته 73% شكوا من صعوبة في النوم، وحوالي 69% قالوا أنهم لا يستطيعون النوم طوال الليل، وبنسبة 66% عانوا من الكوابيس، و 58% من الاستيقاظ المبكر، وبالتالي فإنّ الأشخاص الذين تأتيهم الكوابيس لديهم ميل انتحارية تزيد بخمس مرات عن غيرهم.

ولكن يتفق معظم الباحثين في علم النوم والأحلام والكوابيس على تعريف الكابوس بأنه، حلم مزعج جداً يحدث خلال مرحلة الحلم المعروفة باسم النوم في مرحلة العين السريعة، وغالبية الناس يدخلون هذه المرحلة من النوم بعد مضي 90 دقيقة من النوم.

وبالنسبة للربع النومي فهو قد يستمر من 5 إلى 20 دقيقة ويحدث في مرحلة النوم التي لا يحدث فيها حركة العين السريعة، وعادة ما يدخل النائم في هذه المرحلة خلال ساعة من بدء النوم.

أما حالة شلل النوم فهو حالة حلمية تحدث في الشطر الأخير من النوم ويرافقها شلل مؤقت للجسم يحدث بعد الاستيقاظ مباشرة أي في حالة ما بين النوم والصحو، وأحياناً قليلة جداً قد يحدث شلل النوم قبيل الخمود للنوم أي في حالة الإغفاء التي تسبق النوم التام، وشلل النوم مرتبط بشكل وثيق جداً بالشلل الطبيعي الذي يحصل للنائم خلال مرحلة النوم التي تسمى مرحلة العين السريعة، وذلك باستثناء عضلة الحجاب الحاجز من أجل المحافظة على التنفس.

ومن الأسباب التي تزيد من احتمال التعرض للكابوس أو الربع النومي أو شلل النوم، وجود حالة معينة لها صلة بوجود بطء في نقل السيالة العصبية أو عرقلة هذه السيالة الخاصة بوصلات الخلايا العصبية الحركية المسئولة عن تحريك العضلات وأجزاء الجسم وهي الخلايا الموجودة في غشاء المخ، أو يمكن أن تتواجد صلة واضحة بين الذين يعانون من شلل النوم والذين يعانون من النوم القهري.

وتوجد أيضاً أسباب عارضة لحدوث حالات الكوابيس وغيرها، كوجود مرض معين مثل الحمى التي تسبب الهلوسة والكوابيس، أو كرد فعل حاد على موت شخص عزيز، أو عارض جانبي لتناول دواء معين، أو تناول الكحول والخمور بشكل مفرط والتوقف الفجائي عن هذه العادة، أو وجود اضطرابات في التنفس أثناء النوم، أو تناول الطعام مباشرة قبل الذهاب إلى النوم.

هذا بالإضافة إلى الحالة التي يكون عليها الشخص النائم والتي قد تساهم في حدوث الكوابيس، كنومه على ظهره، أو النوم في أوقات غير منتظمة، والقيلولة، والحرمان من النوم، والشعور بالضغط الزائد، والتغير المفاجئ في المحيط أو نمط الحياة. ▶