

# شلل النوم

نتيجة لنشاط ذهني غني بالأحداث.

## ٢ الأسباب

السبب في شلل النوم، هو خروج الإنسان من مرحلة النوم الحالم إلى مراحل النوم غير الحالم ومن ثم الاستيقاظ ووعيه بما حوله، إلا أنه - خلافاً للطبيعي - لا يمكنه التخلص من خاصية الارتخاء العضلي الكامل التي تميز النوم الحالم، مما يؤدي إلى الشعور بالتوتر والرعب الشديدين، نتيجة لرؤية بعض الأطياف المزعجة، والإحساس بالعجز والاختناق وعدم القدرة على الكلام والحركة. وتستمر نوبة شلل النوم ما بين ثوان قليلة إلى عدة دقائق تنتهي بعودة القدرة على الحركة والكلام، ومن ثم الاستيقاظ في حالة من الرعب والتوتر وحتى البكاء، نظراً لشعور الشخص أنه كان في حالة احتضار. أن نوبات شلل النوم تصيب حوالي 3 من كل 10 أشخاص، وتبدأ ملاحظتها أولاً في سن المراهقة، إلا أنها تصيب كلا من الجنسين في جميع الأعمار. ويمكن لهذا الاضطراب في النوم الحالم أن يصيب عدة أفراد في عائلة واحدة بصورة مكثفة.

وهناك من العوامل ما يساعد على حدوثه، حيث يُعد الحرمان من النوم أهم أسباب الإصابة بشلل النوم نظراً لفرط الارتخاء العضلي وكثافة مرحلة النوم الحالم التي يتميز بها من يعاني من الحرمان المفرط من الساعات الكافية من النوم، كمن يتعمد السهر لساعات طويلة ولا يأخذ ما يكفي من النوم الجيد نظراً لارتباطاته العملية والاجتماعية. وفي نفس السياق يشير الدكتور أيمن إلى أن القلق المفرط والتوتر الزائد، ووضعية النوم على الظهر، والإصابة ببعض الأمراض النفسية كاضطراب القطب الثنائي، أهم عوامل الخطر المساعدة على الإصابة بشلل النوم. كما أن التوقف المفاجئ عن تناول الأدوية المثبطة للنوم الحالم، كعلاجات الاكتئاب، قد يؤدي إلى الظهور المتكرر لهذه الحالة المزعجة. وربما شلل النوم قد يكون أحد الأعراض الدالة على مرض النوم القهري (Narcolepsy) حيث يُعد أحد الأعراض الرئيسية لهذا المرض والتي منها نوبات النوم الفجائية، والوهن العضلي المؤقت أثناء الاستيقاظ.



الكابوس لرسام هنري فوسيلي في عام (1781) ويعتقد أن يكون واحداً من التصاوير الكلاسيكية عن شلل النوم، حيث كان ينظر إليه على أنه زيارة شيطاني.

شلل النوم أو الجاثوم هو حالة من الاختناق وعدم القدرة على الحركة أثناء النوم وتسمى أيضاً بأبي لبيد أو شلل النوم واسمه العلمي (بالإنجليزية: Sleep Paralysis)، قد يأتي شلل النوم مرافقاً مع أسباب كالتغيق أو الصداع النصفي أو اضطرابات القلق أو انقطاع النفس الإنسدادي النومي. وقد يأتي لوحده دون وجود أي أمراض أو أسباب أخرى. شلل النوم يُعد من أشد ما يمكن أن يعانيه المصابون باضطرابات النوم عموماً، بالرغم من قلة حدوث هذا النوع من اضطراب النوم الحالم. فإضافة إلى الشلل التام الذي يصيب العضلات لدى أول لحظات الاستغراق في النوم أو الاستيقاظ منه، ويمنع الشخص من الحركة والكلام، يمكن للشخص أن يصاب بنوع من الهلوسة البصرية أو السمعية، فيرى أو يسمع ما ليس واقعاً في الحقيقة، مما يضاعف من شعوره بالخوف والتوتر. ويمكن أن يكون شلل النوم نادر الحدوث لدى البعض فيصاب الإنسان به مرة واحدة خلال حياته، أو يتكرر حدوثه في الليلة الواحدة، لدى البعض الآخر، عدة مرات.

## ١ الاعراض

### ٣ التشخيص

علمياً هو حالة تتميز بشلل مؤقت للجسم بعد الاستيقاظ من النوم. بالغالب بعد الاستيقاظ من النوم بفترة وجيزة ويسمى [hypnopompic paralysis]، ونادراً قبل وقت قصير من النوم ويسمى [hypnagogic paralysis]. من الناحية الفسيولوجية، وهو وثيق الصلة بالشلل الذي يحدث كجزء طبيعي من وضعية النوم REM (حركة العين السريعة)،

حديثاً استطاع العلماء اكتشاف سر هذا الاضطراب ووصفه بطريقة علمية، وذلك بعد اكتشاف مراحل النوم المختلفة، ومعرفة جميع التغيرات الحيوية التي تصاحب كل مرحلة منها. وتتركز مرحلة النوم الحالم، التي تبدأ عادة بعد 90 دقيقة من بداية النوم، في الثلث الأخير من ساعات النوم قرب وقت الاستيقاظ، وتتميز بارتخاء كامل لعضلات الجسم جميعها، ماعدا عضلة الحجاب الحاجز وعضلات العين الخارجية، ويعرض فيها للنائم من الأحلام المسلسلة الواضحة ما يمكن أن يكون

- انقطاع النفس النومي.
- انحراف الحاجز الأنفي.
- عدم انتظام مواعيد النوم.
- نقص الاكسجين عن المخ.
- ضغوطات متزايدة.
- تغييرات لجنائية في البيئة المحيطة /ادخال تغييرات في أسلوب الحياة.
- العقاقير المنومة [ADD] أو [antihistamines].
- استخدام عقاقير هلوسة.

## ٦ العلاج

بالنسبة لعلاج شلل النوم، فهو يعتمد العلاج أساسا على انتهاب سلوك حياة صحي كانتظام مواعيد النوم والاستيقاظ، وممارسة الرياضة، والنوم لساعات كافية أثناء الليل، والنوم على أحد الجنين بدلا من الاستلقاء على الظهر، إضافة إلى تجنب أسباب التوتر والسهر وعلاج القلق بالوسائل السلوكية. وضا يدخل العلاج في إمكانية وصف الأدوية المهدئة كدواء «كلونازيام» أو علاجات الاكتئاب لتخفيف التوتر، وتبسيط مرحلة النوم الحالم في حالات محددة. وعند الحاجة للتأكد من عدم الإصابة بمرض النوم القهري يقوم طبيب اضطراب النوم بفحص المصاب واختبار نومه في مختبر اضطرابات النوم أثناء الليل، يتبعه إجراء اختبار الغفوات القصيرة أثناء النهار، وذلك لرصد كثافة مرحلة النوم الحالم في كلا الفحصين، والوصول إلى التشخيص الدقيق ومن ثم وصف العلاج الخاص بهذا المرض، ومن اهم ما يجب عمله في طرق الوقاية والعلاج هو 1- تنظيم مواعيد النوم.

2- ممارسة نشاط رياضي.

3- البعد عن التوتر وحل المشكلات التي تحصل لك.

## ٧ وصلات خارجية

- شلل النوم.. بين الحقيقة والأسطورة جريدة الشرق الأوسط.
- انقطاع النفس الانسدادي النومي موقع صحة.
- Sleep information and links from Stanford University
- Sleep Paralysis and Associated Hypnagogic and Hypnopompic Experiences from University of Waterloo
- Waking Up to Sleep Paralysis
- The Sleep Paralysis Project

قال: SleepSeries2

والذي يعرف باسم REM atonia. يحدث شلل النوم عندما يستيقظ المخ من نوم ال-REM، ولكن الشلل الجسدي ما يزال قائما. وهذا يجعل الشخص واعيا تماما، لكنه لا يتمكن من الحركة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن ان تكون هذه الحالة مصحوبه بالهلوسة. غالبا، يعتقد الشخص الذي يصاب بشلل النوم بأنه يحلم. لأن الشعور مشابه لشعور الشخص الذي يحلم لأنه لا يقدر على الحركة ومتجمد في مكانه، ويزيد من ذلك الشعور عنصر الهلوسة (بالإنجليزية: Hallucinatory) حيث يرى الشخص عناصر خيالية في الغرفة، التي تكون شبيهه بالأحلام. لا يجب النظر إلى شلل النوم على أنه مرض خطير، لأنه لا يعدو في الغالب ظاهرة من ظواهر النوم المعروفة. ولا يوجد دليل على خطره المباشر أو تسببه في الوفاة، نظرا لاستمرار أداء عضلة الحجاب الحاجز واستقرار وظيفة التنفس ونسبة تشبع الدم بالأكسجين. ولذا، لا تحتاج معظم نوبات شلل النوم إلى علاج محدد، فمعظمها يكون نادر الحدوث، وتحتاج فقط إلىطمأنة المصاب، وشرح طبيعة الاضطراب. إلا أن تكرار حدوث النوبات يمكن أن يؤدي إلى توتر المريض أثناء النهار وقلقه قبل ساعات النوم خوفا من التعرض لها، مما يمكن أن يسبب الأرق المزمن. وفي هذه الحالة يجب زيارة طبيب اضطرابات النوم لمناقشة العوامل المؤثرة والاهتمام بتجنب الأسباب المثيرة كالحرمان المزمن من النوم وممارسة عمل المناوبات الليلية، والتأكد من خلو المريض من أي اضطراب نوم سلوكي أو عضوي آخر كانقطاع التنفس أثناء النوم.

## ٤ الأعراض

العارض الرئيسي هو شلل جزئي أو كامل لعضلات وعظام الجسم أثناء حالة [hypnopompic] أو [hypnagogic]. بعبارة أخرى هو الإحساس بعدم القدرة على الحركة أو الحديث حال الاستيقاظ من النوم أو الخلود إليه. يمكن أن يصاحب الشلل النومي بالهلوسة [hypnagogic hallucinations]، وتكون سمعية / بصرية / شعورية. يمكن ان يستمر الشلل من بضع ثوان إلى بضع دقائق قبل أن يستطيع الشخص اما العودة إلى نوم ال-REM وإما أن يستيقظ تماما. واذا عاد الشخص إلى النوم فمن المرجح ان يدخل إلى وضعية الحلم.

## ٥ الأسباب

لا يعرف الكثير عن فسيولوجيا شلل النوم. ومع ذلك، اقترح البعض انه قد يكون مرتبطا بكبت خلايا العصبية الحركية في منطقة جسر فارول في الدماغ. خاصة، مع تدني مستويات الميلاتونين، والذي يحول دون تفعيل العضلات، لمنع جسم الشخص الذي يحلم من تحريك عضلاته (القصود منع الشخص الحالم من تحريك قدميه إذا كان يحلم بأنه يعدو مثلا). وتشير الدراسات المختلفة إلى ان الكثير من الناس أو معظمهم تعرضوا لشلل النوم على الاقل مرة أو مرتين في حياتهم. بعض التقارير اوردت عدة عوامل تزيد من احتمال كل من الشلل والهلوسة. وتشمل هذه:

- النوم ووضعية الوجه لأعلى [supine position].

•  بوابة الطب

 هذه بذرة مقالة عن العلوم الطبية بحاجة للتوسيع. شارك في تحريرها.

## Text and image sources, contributors, and licenses ٨

### Text ١٠٨

Source: <http://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D9%84%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%88%D9%85?oldid=> **شلال النوم** •  
 ،AhmadSherif ،MenoBot ،OKBot ،SieBot ،Ciphers ،وسام زقوت ،Histolo2 ،محمد أحمد عبد الفتاح ،Thijs!bot ،14370460 Contributors: Meno25  
 ،Ziad ،TobeBot ،Xqbot ،Wilem52 ،CipherBot ،Nallimbot ،SilvonenBot ،AkhtaBot ،Gex911 ،PixelBot ،محمد محمد الأثور ،Hsham Diab ،د. هشام دياب ،SaraD ،Mervat Salman ،ElphiBot ،Vagobot ،موسى الحداد ،MerllwBot ،Wa7d25 ،Bassir ،Mahmoudalrawi ،WikitanvirBot ،EmausBot  
 Anonymous: 18 و HTLR-511 ،1339861mzb ،Dr.magnificos ،Jamil81 ،Addbot ،ZkBot

### Images ٢٠٨

**John\_Henry\_Fuseli\_-\_The\_Nightmare.JPG** Source: [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/56/John\\_Henry\\_Fuseli\\_-:ملف](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/56/John_Henry_Fuseli_-:ملف) •  
 John\_Henry\_Fuseli\_-\_The\_Nightmare.JPG License: Public domain Contributors: wartburg.edu Original artist هنري فوسيلي

**:Star\_of\_life.svg** Source: [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/ae/Star\\_of\\_life.svg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/ae/Star_of_life.svg) License: Public domain Contributors: ملف •  
<http://www.tramah.info> Original artist: Gustavb

**Star\_of\_life2.svg** Source: [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5b/Star\\_of\\_life2.svg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5b/Star_of_life2.svg) License: Public domain: ملف •  
 Original artist: Verdy p عمل شخصي Contributors

### Content license ٣٠٨

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 •