

لماذا نتحدث أثناء النوم؟



ترجمة حفصة جودة

نشر آدم روزنبيرج مقطع فيديو على موقع "يوتيوب"، يتضمن تسجيلاً لحديثه في أثناء النوم، حيث قام روزنبيرج بوضع مسجل للصوت في غرفة نومه وسجل كلامه في أثناء النوم كل ليلة لمدة عام كامل، وبعدها قام بعمل فيديو لأفضل أحاديثه، من بين هذه الأحاديث تلك الجمل: "قم بإضافة نظرة ترابية، أنت تتصرف كالمخاط، أنت غامض" أما أفضل جملة قالها آدم فهي: "كان هناك هاني باني هاني براني سخيف بني أخذ فلساً في جولة، بوبا جاني يتدحرج".

أكثر من 300 ألف شخص شاهدوا الفيديو الذي كان بعنوان "المتحدث في نومه"، مما يجعلنا نتساءل ما الذي يعنيه الحديث في أثناء النوم؟

يطلق الخبراء على الحديث في أثناء النوم اسم "somniloquy" وقد وصفت المؤسسة الوطنية للنوم هذا الاضطراب بأنه "التحدث في أثناء النوم دون وعي منك، هذا الحديث قد يكون ثرثرة كاملة أو بعض الهمهمات"، من السهل أن نفهم ما يقوله الشخص عندما يتحدث في مراحل النوم المبكرة (المرحلة الأولى والثانية)، أما في المراحل المتأخرة (المرحلة الثالثة والرابعة) فعادة ما يصبح الكلام مجرد أنين وهمهمات.

أكثر ما يخشاه الناس من الحديث في أثناء النوم أنهم لا يتذكرون أبداً ما الذي حدث، كما أن لهجة الشخص ونغمة صوته في أثناء النوم تختلف عن صوته الحقيقي المعتاد، لذا عندما سجل الناس حديثهم في

أثناء النوم مثل روزنبرج، يصبح من المضحك أن يسمعوها التسجيل مرة أخرى، قد يمر أي شخص بتجربة الحديث في أثناء النوم، لكن الأمر أكثر شيوعًا في الأطفال والرجال.

يقول مايكل بربوس - أخصائي النوم وحاصل على شهادة الدكتوراة - : "يحدث المشي والكلام في أثناء النوم لنحو 25% من الأطفال وبنسبة 1% بين البالغين، لذا لا يبدو هذه الأمور وكأنه شيء من النادر حدوثه".

عندما يتحدث شريكك في السرير في أثناء النوم، فإنك تنتبه لما يقوله متوقعًا أن يكشف شيئًا غامضًا عن نفسه، لكن بربوس يقول إن ما يقوله الشخص لا يستحق التحليل، فليس هناك أي بيانات أو تحليلات تشير إلى أن الحديث في أثناء النوم يمنحك نافذة على العقل الباطن، وتقول مؤسسة النوم الوطنية إن هذه المحادثات قد ترتبط بخبرات وعلاقات سابقة للشخص لكنها ليست نتائجًا للعقل الواعي بعد.

لذا فالتحدث في أثناء النوم على الأرجح هو نتيجة الحرمان من النوم، يقول بربوس: "في معظم الأوقات يحدث هذه الأمور لوجود أسباب تحرمنا من النوم، أو أن هناك بالفعل مستوى عالٍ من الحرمان من النوم"، تقول مؤسسة النوم الوطنية أيضًا إن التوتر والاكتئاب والنوم في أثناء النهار والحمى قد يؤدي أيضًا إلى الحديث في أثناء النوم، هناك أيضًا بعض الحالات المرضية التي تسبب قلة النوم مما يؤدي إلى التحدث في أثناء النوم، يتضمن ذلك مرض "توقف التنفس في أثناء النوم" وهو أحد اضطرابات النوم حيث يتوقف التنفس في أثناء النوم مرارًا وتكرارًا، وفي بعض الحالات النادرة يبدأ الحديث في أثناء النوم مع سن البلوغ، ويكون مرتبطًا باضطراب نفسي أو نوبات ليلية.

بالنسبة للكثير من الناس فالتحدث في أثناء النوم ظاهرة قصيرة المدى ولا تحتاج للعلاج، لكن إذا كان الأمر متكررًا ويحدث كل ليلة ويؤدي إلى إزعاج شريكك واستمر الأمر لأكثر من عام، فتوصي مؤسسة النوم الوطنية بضرورة الذهاب للطبيب لمعرفة إذا ما كان هناك سببًا طبيًا للأمر، عندما يأتي المرضي إلى بربوس لعلاج التحدث في أثناء النوم فإنه ينصحهم عادة بزيادة فترة النوم وجودتها، وغالبًا ما ينجح الأمر.

يقول بربوس: "بالنسبة لمرضاى، فإنني أساعدهم عن طريق زيادة فترة النوم بشكل عام مع الحد من الأشياء التي تمنع النوم مثل تقليل تناول الكافيين والحد من التوتر قبل النوم، هذه الأشياء غالبًا ما تساعد بالفعل في علاج الأمر من تلقاء نفسه".

إذا كنت تتشارك النوم مع أحد المتحدثين في أثناء نومهم، فينصحك بربوس بأن تستخدم سدادات أذن جيدة أو آلة الضوضاء البيضاء حتى تستطيع النوم دون إزعاج، وإذا حاولت أن تتحدث مع أحد الأشخاص في أثناء نومهم فلن تستطيع اكتشاف أسرارهم العميقة المظلمة، فقد اعتدنا على سماع حكاية الزوجة العجوز التي تقول: انتظر حتى يغرق شريكك في النوم ثم ابدأ بسؤاله بعض الأسئلة وسوف تعرف بالفعل ما الذي يحدث، لكن هذا الأمر لا يحدث في الحقيقة.

المصدر: سيلف