

Τινάζεστε στον ύπνο σας; Δείτε γιατί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σίγουρα έχει συμβεί και σε εσάς να ξυπνήσετε μέσα στη νύχτα επειδή το χέρι ή το πόδι σας τινάχτηκε ξαφνικά.

Οι επιστήμονες πλέον γνωρίζουν πού οφείλονται αυτοί οι ακούσιοι νυχτερινοί σπασμοί που μας χαλάνε τον ύπνο.

Ο ύπνος χαρακτηρίζεται από διάφορα στάδια, κατά τη διάρκεια των οποίων ο εγκέφαλος και το σώμα μας αντιδρούν με συγκεκριμένο τρόπο. Στην αρχή ο ύπνος είναι ελαφρύς, μετά γίνεται πιο βαθύς και μετά, περίπου 45-60 λεπτά αφού αποκοιμηθούμε, περνάμε σε αυτό που ονομάζεται ύπνος γρήγορων κινήσεων των ματιών (ύπνος REM).

Κατά το στάδιο REM βλέπουμε τα όνειρα και οι μύες του σώματος βρίσκονται σε κατάσταση παράλυσης, ώστε να μην μπορούμε να αντιδράσουμε σε αυτά που βλέπουμε στον ύπνο μας. Ωστόσο, το στρες, η υπερβολική κούραση ή το ακανόνιστο πρόγραμμα ύπνου διαταράσσουν την ομαλή διαδοχή των σταδίων και πέφτουμε σε ύπνο REM ενώ το σώμα μας δεν είναι ακόμη έτοιμο.

Βλέπουμε επομένως όνειρα, όμως οι μύες δεν έχουν χαλαρώσει εντελώς και αντιδρούν. Αυτές οι νυχτερινές ακούσιες συσπάσεις έχουν πάρει την ονομασία υπνική μυοκλονία.

Η υπνική μυοκλονία είναι παντελώς ακίνδυνη και μπορεί να αντιμετωπιστεί με την

υιοθέτηση ενός πιο αυστηρού προγράμματος ύπνου.

Πηγή: onmed.gr