

از مجله ریدرز دایجست

ترجمه: دکتر هادی خراسانی



تحقیقات جدید درباره علل راه رفتن در خواب

(۱)

پائیز گذشته پسر ۱۴ ساله ای بنام «دونالد الیوت» در حال خواب از بسترش بلند شده و برای افتاد و پس از آنکه بطرف یخچال رفته و نگاهی بدرون آن افکند از در عقب خارج شد. این پیش آمد ممکن بود يك عمل عادی راه رفتن در خواب تلقی شود یا این تفاوت که این حادثه در يك اتومبیل مخصوص کامپینگ که با سرعت ۵۰ مایل در ساعت در جاده «سان دیوگو» حرکت میکرد اتفاق افتاد.

جوانک بطور معجزه آسایی از خطر محفوظ ماند و بجز جراحات و خراشهای سطحی آسیبی باو نرسید. ولی این پیش آمد و بسیاری دیگر از نظائر آن بطلان این عقیده را که افرادی که در خواب راه میروند آسیبی بخود وارد نمی آورند بشبوت میرساند.

طبق یکی از برآوردهائی که بمثل آمده در حدود ۴ میلیون نفر امریکائی برای رهایی از عارضه راه رفتن در خواب به پزشک مراجعه میکنند ولی میلیونها نفر دیگر که گرفتار این عارضه میباشند از مراجعه پزشک خودداری مینمایند. والدین کودکان عقیده دارند که اطفالشان پس از بزرگ شدن خود بخود از این

عارضه‌رهایی پیدا میکنند. افراد بالغ نیز که ندرتاً دچار این عادت میشوند تصور میکنند که در آینده دیگر گرفتار آن نخواهند شد.

مسئله راه رفتن در خواب تا این اواخر برای پزشکان يك معمای لابنفلی بود. تا آنجائیکه بررسیهای انجام شده نشان میدهد، هیچ موجودی غیر از انسان نمیتواند در خواب راه برود و در این حالت بطور عادی رفتار نماید. اشخاصیکه در خواب راه میروند از لحاظ جسمی مانند افراد عادی حرکت و عمل میکنند ولی ضمیر آنها دردنیای مبهم خواب باقی می‌ماند. افرادی دیده شده اند که در حال خواب اتوموبیل رانی نموده و یا بلیط مسافرت خریده و سوار هواپیما شده و یا از پشت بام ساختمان مرتفعی به پشت بام ساختمان دیگری جهیده اند.

ضمن گزارش دکتر «جون سورس» روانشناس مرکز پزشکی دانشکده پزشکی کلمبیبای نیویورک، جوانیکه بقصد شکار از شهر خارج شده بود شب در حال خواب از بستر خود بیرون آمده لباسهای شکار پوشیده تفنگ و فشنگ‌های خود را برداشته و همچنان در حال خواب چندین مایل مسافت را پیمود، تا به محلی که برای شکارچیان اختصاص داده شده بود رسید و در آنجا در حدود يك ساعت نشست تا اینکه پدرش او را پیدا کرده و از خواب بیدارش نمود.

دکتر «ناتانیل کلیتمان» یکی از متخصصین خواب که شهرت جهانی دارد و آزمایشهای دامنه داری در دانشگاه شیکاگو انجام داده وضع دانشجویی را شرح داده است که شبها در حال خواب از بستر بلند میشود و لباس میپوشد و پس از طی تقریباً يك مایل مسافت برودخانه ای میرسد و لباسهای خود را در آورده و مشغول شنا میشود. آنگاه مجدداً لباس پوشیده و بخوابگاه دانشکده بازمیگردد و به بستر میرود و روز بعد وقتی راجع باین جریان از او پرسش میشود، مانند تمام اشخاصیکه در خواب راه میروند، اظهار میدارد که از واقعه شب گذشته چیزی بخاطر ندارد.

تا این اواخر نظریه ایکه بموجب آن شخصی که در خواب راه میرود همان کارهایی را که در خواب می‌بیند انجام میدهد، مورد قبول اغلب پزشکان و

روان پزشکان بود. ولی پس از آنکه در سال ۱۹۵۲ دکتر «کلیتمان» و دکتر «اوژین اسرینسکی» در نتیجه تحقیقات خود کشف کردند که انسان وقتی خواب می‌بیند چشمهایش همیشه در زیر پلکهای بسته با سرعت حرکت میکند، نظریه قبلی درباره راه رفتن در خواب بکلی تغییر پیدا کرد. ضمناً مطالعات آزمایشگاهی و تجربیاتی که روی امواج صادره از مغز بعمل آمد نشان داد که تمام مردم در شب خواب می‌بینند منتهی فقط در موقعیکه خوابشان سبک است. بعکس انسان در موقعیکه بخواب سنگین فرورفته است خواب نمی‌بیند مگر خیلی بندرت. از این نخستین دانشمندانیکه با توجه باین کشفیات جدید موضوع راه رفتن در خواب را مورد بررسی قرار دادند، باید دکتر «انتونی کیلز» و دکتر «الن جاکوبسون» استاد دانشگاه کالیفرنیا، لوس آنجلس را نام برد. يك سلسله تحقیقات آزمایشگاهی و تجربیاتی که روی امواج صادره از مغز از سال ۱۹۶۰ آغاز گردیده بود آنها را بکشف عجیبی هدایت کرد و آن این بود که کسانی که در خواب راه می‌روند برخلاف آنچه تا آن موقع تصور می‌شد تحت تأثیر خوابهاییکه می‌بینند عمل نمیکنند زیرا پزشکان نامبرده در اثر تجربیات خود باین نتیجه رسیدند که اشخاصی که تحت آزمایش قرار گرفته بودند موقعی که خوابشان بسیار سنگین بود یعنی موقعیکه چشمانشان زیر پلک حرکت سریع نداشت و بنابراین خواب نمی‌دیدند راه می‌رفتند.

بررسیهای بعدی نشان داد که در مورد کودکان راه رفتن در خواب با يك فعالیت ناگهانی شدید امواج مغزی آغاز می‌شود. این افزایش فعالیت امواج مغزی در مورد ۹۵ درصد از کودکان بسیار خردسال یعنی آنهايیکه بین ۶ تا ۱۱ ماه دارند بطور طبیعی بروز میکند و در مورد اطفال بزرگتر کمتر دیده می‌شود.

بررسیهای دکتر «کیلز» و دکتر «جاکوبسون» درباره راه رفتن در خواب با آنها ثابت کرد که سیستم اعصاب کودکانی که در خواب راه می‌روند هنوز نضج نگرفته و رشد کافی پیدا نکرده است. بمروریکه طفل بزرگتر میشود، فعالیت شدید امواج مغزی قطع می‌شود و معمولاً در نتیجه آن راه رفتن در خواب

نیز از بین می‌رود .

دکتر «روژه بروکتون» اهل «اوتاوا» که یکی از متخصصین برجسته بیماریهای عصبی و راه رفتن در خواب میباشد ، باتفاق دکتر «هانری گاستو» مشترکاً در شهر ماری فرانسه موضوع راه رفتن در خواب را با توجه بد و مشکلی که کودکان در خواب با آنها مواجه می‌شوند یعنی ادرار کردن در حال خواب و دیدن خوابهای وحشتناک ، مورد بررسی قرار دادند .

دکتر «بروکتون» باین نتیجه رسید که بین این دو پیش آمد و راه رفتن در خواب رابطه ای وجود دارد . بدین معنی که ممکن است کودک پس از آنکه بستر خود را ترک کرد و یا دچار خوابهای وحشتناک گردید ، شروع براه رفتن در خواب بنماید .

اینگونه پیش آمدها اغلب در اواخر مرحله اول یا دوم خواب عمیق که در آن انسان خواب نمی بیند اتفاق می‌افتد و چون این مراحل معمولاً بین یک ساعت و ربع تا دو ساعت و نیم پس از آنکه کودک بخواب رفت پایان می‌یابد، ممکن است راه رفتن در خواب هر شب در حدود همان ساعت صورت گیرد . اگر کودکی را در مرحله خواب عمیق یعنی وقتی که خواب نمی بیند بلند کنند و روی پاهایش نگاهدارند ممکن است حالت طفلی را که در خواب راه می‌رود منتهی باشدت کمتری پیدا کند و با گامهای نااستوار چند قدمی راه برود و مثلاً خود را بحمام برساند و به پرسش هائی که از او می‌شود بدشواری پاسخ دهد . ولی وقتی چنین کودکی بیدار می‌شود از آنچه اتفاق افتاده چیزی به خاطر نمی‌آورد .

محققانی که درباره خواب مطالعه نموده اند گاهی از اوقات راه‌روندگان در خواب اعم از کودکان یا افراد بالغ را باشخصی که تحت اثر هیپنوتیسم قرار گرفته باشند ، تشبیه میکنند . گرچه زنانی دیده شده اند که در حال خواب سر تا پا لخت از منزل خارج گردیده اند و حتی شوهری زن خود را که دچار حالت راه رفتن در خواب بود، لخت روی شاخه‌های درختی پیدا کرده بوده است و نیز مردانی مشاهده شده اند که در حال خواب درصدد همبستر شدن با

زنان برآمده اند ولی با اینهمه هنوز باثبات نرسیده است که کسی که در خواب راه میرود، عملی مغایر با رفتار و کردار معمولی خود انجام دهد.

معمولاً راه رونده در خواب سعی نمیکند که بخود آسیبی برسانند. چنین بنظر میرسد که تمام توجهش بکاری که قصد انجام آنرا دارد تمرکز می‌یابد. او به يك آدم ماشینی شباهت دارد. اگر با او صحبت کنند معمولاً پاسخی نمیدهد و اگر هم احياناً جوابی بدهد از لحن صحبتش آثار بی تفاوتی و یا نارضائی ظاهر میشود.

پزشکان معتقدند که اگر کسیکه در خواب راه میرود نسبت بخطررات بی اعتنا بنظر میرسد، علت آن است که تمام توجهش بکاری که درصدد انجام آن است، تمرکز یافته است و بنابراین اگر در موقع عبور از وسط خیابان، اتوموبیلی با سرعت بطرف او بیاید ممکن است اصلاً آنرا نبیند.

البته هنوز تمام اسرار مربوط براه رفتن در خواب کشف نشده است. مثلاً هنوز معلوم نیست که آیا این عادت از راه توارث باشخاص منتقل میگردد یا خیر.

يك پزشك ایتالیائی موسوم به «اکریچی» چندی قبل گزارش داد که در بین بیماران او خانواده ای مرکب از ۶ نفر وجود داشته است که تمام افراد آن یعنی شوهر، زن (که دختر عموی شوهر بوده است) و چهار فرزند آنها همگی دچار عادت راه رفتن در خواب بوده اند. يك شب همه این شش نفر یکی پس از دیگری از بستر خود بلند شده و در حال خواب از پله‌ها پائین آمده و بطرف میزیکه در اطاق مستخدمین قرار داشت براه افتادند و همگی پشت آن میز نشستند تا اینکه یکی از آنها بیدار شده و سایرین را نیز بیدار کرد.

علیرغم اینگونه موارد استثنائی هنوز محققان دلائلی مبنی بر اینکه راه رفتن در خواب موروثی باشد پیدا نکرده‌اند. تعداد پسرانیکه در خواب راه میروند ۲ تا ۴ برابر دختران راه رونده در خواب میباشد. بعضی از نظریاتیکه درباره علل این عادت اسرارآمیز ابراز شده مورد قبول عموم قرار گرفته‌اند.

محققان عقیده دارند که راه رفتن در خواب یک نوع عکس‌العملی است که انسان در مقابل نگرانیها و ناکامیهاییکه دچار آنها گردیده است نشان میدهد.

مثلا دکتر «کیلز» و دکتر «جاکوبسون» معتقدند کودکی که احساس میکند وجود اختلافات بین والدینش ممکن است آرامش محیط خانواده را برهم بزند، دچار عادت راه رفتن در خواب میگردد.

سایر عللی که ممکن است موجب بروز این عادت گردد، عبارتند از فوت یکی از والدین، از بین رفتن یکی از حیوانات اهلی مورد علاقه کودک مانند سگ، گریه و امثال آن، فشارهاییکه در مدرسه به کودک وارد میآید، تغییر منزل و نقل مکان بخانه جدید، مواجه شدن با محیط تازه و نظائر آن.

همچنین پژوهشگران کشف نموده اند که ناملایمات و فشارهای روحی موقت ممکن است بزرگسالان را نیز دچار حالت راه رفتن در خواب بنماید. معمولا همینکه این گونه فشارها از بین میروند عادت راه رفتن در خواب نیز برطرف میشود. مثلا بیوه زنیکه اندوه ناشی از فوت شوهرش را مخفی نگاه میدارد و باصطلاح آنرا فرو میخورد ممکن است دچار عارضه راه رفتن در خواب گردد ولی اگر عقده دل را بکشد و بگذارد که اشکش جاری شود عادت راه رفتن در خواب از بین خواهدرفت. مرد جوانیکه برای اولین بار منزل و محیط خانوادگی خود را ترک میگوید ممکن است تا موقعیکه به محیط زندگی جدید خو نگرفته است، دچار حالت راه رفتن در خواب گردد.

آزمایشی که در این مورد در باره ۱۸۰۰ نفر دانشجوی پسر بعمل آمد نشان داد که ۵ درصد آنها دچار این عارضه گردیده بودند.

پزشکان عقیده دارند که نباید کسی را که در خواب راه میرود بطور ناگهانی بیدار کرد بلکه بهتر است او را بحال خود گذاشت مگر آنکه بیم بروز خطر برای خود او ویاسا برین متصور باشد.

اگر راه رونده در خواب در کاریکه قصد انجام آن را دارد مواجه بامانع گردد ممکن است دست باعمال خضونت آمیزی بزند، مثلا ممکن است شخصی را که سعی میکند او را از عملی که ذهن خواب آلودش دستور انجام آن را باو

میدهد، بازدارد، مضروب سازد. ولی دکتر «بروگتون» عقیده دارد که راه رونده در خواب اگر بحال خودرها گردد، در اغلب موارد با آرامش آموریتی را که برای خویش تعیین نموده انجام داده و سپس بستر خود باز میگردد. البته موارد معدودیکه با این نظریه مغایرت دارند مشاهده شده است. مثلا پسرا نیکه در حال راه رفتن در خواب پدرانشان را به قتل رسانیده یا جوانان نیکه معشوقه هایشان را خفه کرده و یا کودکانیکه با اطفال کوچکتر از خود صدمه زده اند، دیده شده اند. معذک اکثریت راه روندگان در خواب افراد غیر خطرناکی میباشد زیرا بقول دکتر «سورس» آنها «آدمهای مهربان و بی آزاری هستند».

دکتر «بروگتون» توصیه میکند که هر گاه بیدار کردن کسی که در خواب راه می رود، ضرورت پیدا کند، نباید هیچوقت او را گرفته و تکان داد تا از خواب بیدار شود بلکه باید با هستگی نام او را چندین بار تکرار کرد و در صورت لزوم صدارا بلند تر نمود تا اینکه این صدا در ذهن او رسوخ پیدا کند. آنگاه باید با ملایمت بوی فهماند که در کجا است و باو اطمینان داد که خطری متوجهش نیست.

همچنین نباید کودکان را از اینکه در خواب راه می روند سرزنش کرد زیرا عامل نگرانی و اضطراب آنها هر چه باشد این سرزنش فزید بر علت خواهد گردید. بعلاوه جلوگیری از راه رفتن در خواب از طریق بکار بردن روشهای بدوی و احتمالا خطرناک از قبیل قراردادن طشت آب سرد در کنار تخت خواب کودک بتصور اینکه وی با گذاشتن پای خود در آب سرد از خواب بیدار خواهد شد، صحیح نیست.

معذک والدین اطفالیکه در خواب راه می روند باید تدابیر احتیاطی برای اینکه اینگونه کودکان آسیبی بخود نرسانند اتخاذ کنند. یکی از این تدابیر نصب در در جلوی راه پله میباشد. همچنین پنجره های اطاق خواب