

چرا افراد در خواب حرف می‌زنند؟



تحقیقات جدید به دنبال توضیح تغییر فعالیت مغز است که باعث صحبت کردن در خواب می‌شود .

اگر تا به حال در خواب صحبت کردید، شخص دیگری بیدار بوده و صدای شما را شنیده است و هنگامی که آن شخص به شما گفته است، احساس وحشت ناگهانی و عمیقی ممکن است شما را به تعجب وا داشته باشد: آیا اسرارم را فاش کرده‌ام؟

احتمالا خیر. دیرره بارت روانشناس و محقق خواب طولانی مدت در دانشگاه پزشکی هاروارد می‌گوید: کسانی که در خواب صحبت می‌کنند ممکن است گاهی یک مسئله مهم از زندگی خود را توضیح دهند، اما اغلب با حرف‌های نامفهوم ترکیب می‌شوند که تشخیص خیال از واقعیت را دشوار می‌سازد. این تفکر که کسی که در خواب صحبت می‌کند همیشه واقعیت بیداری را در خواب آشکار می‌کند، درست نیست.

به جای آن، او تاکید می‌کند که حرف زدن در خواب نگرانی ندارد حتی اگر گفته‌های او مضطرب یا ترسناک به نظر می‌رسد (که به گفته‌ی وی عادی و طبیعی است)

اما در مورد اینکه هر چند وقت یکبار اتفاق می‌افتد، مطالعات نشان می‌دهد که حداکثر ۲۰ درصد کودکان و شش درصد بزرگسالان در خواب حرف می‌زنند.

مغز کسانی که در خواب حرف می‌زنند.

صحبت در خواب می‌تواند در هر مرحله از خواب اتفاق بیفتد، خواه خواب حرکت سریع چشم (REM) یا خواب حرکت غیرسریع چشم (غیر REM) اما این اتفاق خیلی بیشتر در هنگام خواب غیر REM رخ می‌دهد. از آنجا که تمام حرکات بدن به جز حرکات چشم بطور موقت در REM فلج می‌شود، بارت می‌گوید صحبت در خواب به نارسایی در سیگنال‌های عصبی مهارکننده حرکت مربوط می‌شود.

از طرف دیگر، از آنجا که خواب غیر REM منجر به فلج و وقفه نمی‌شود، بارت می‌گوید که صحبت در خواب در این مرحله ناشی از "بیدار شدن نسبی" مناطق مغز درگیر در تولید زبان است که می‌تواند با الکترودهای موجود در جمجه که EEG نامیده می‌شود درگیر شود. وی می‌گوید: فرد EEG کاملاً بیدار را نشان نمی‌دهد، اما مناطق کوچکی از مغز یا همان لحظه را نشان می‌دهد که تا حدی بیدار به نظر می‌رسند نه در خواب غیر REM.

این نظریه نشان می‌دهد اختلالات خواب به طور کلی ممکن است در اثر فعالیت غیرعادی "شبه بیداری" در برخی مناطق مغزی ایجاد شود که منجر به رفتارهای بیداری در هنگام خواب می‌شود. با این حال، اطلاعات کمی در مورد آنچه که باعث می‌شود فعالیت مغز بیشتر شبه بیدار باشد و چه آستانه‌ای باعث صحبت فرد در خواب می‌شود، شناخته شده است.

در خواب چه می‌گویند؟

چیزهایی که مردم می‌گویند بستگی زیادی به مرحله خواب آن‌ها دارد. بارت پیشرفت تدریجی در طی چهار مرحله خواب غیر REM را توصیف می‌کند که از اصوات غُر زدن و کلمات ساده در عمیق‌ترین مرحله چهار تا عبارات ساده در مرحله سه و سرانجام جملات کامل که از مرحله دو آغاز می‌شوند.

بارت می‌گوید: در REM، شما فقط هر آنچه را که می‌توانید تصور کنید، می‌شنوید.

او اغلب صداهای ضبط شده از افرادی که در خواب حرف می‌زنند را شنیده است که مونولوگ دارند یا به نظر می‌رسد با کسی مکالمه می‌کند (و در انتظار پاسخ طرف مقابلشان می‌مانند). بارت می‌گوید: آن‌ها جوک

می‌گویند، می‌خندند، گریه می‌کنند، آهنگ می‌خوانند و تنها حرکتهای کلامی را که در بیداری انجام می‌دهید، آن‌ها در خواب انجام می‌دهند.

در یکی از مطالعات اخیر که به بررسی ویژگی‌های زبانی پرداخته شده است، محققان زبان ۲۳۲ فرانسوی که در خواب صحبت می‌کنند را تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند که این جملات به موازات پیچیدگی بیداری و از قوانین دستور زبان پیروی می‌کنند.

با توجه به آنچه مردم گفتند، این مطالعه نشان داد که محبوب‌ترین کلمه در هنگام خواب "نه" یا متغیر آن است. کلمات قسم یکی دیگر از گزینه‌های محبوب بود. سوء استفاده کلامی به طور کلی، مانند توهین و سرزنش، به طرز شگفت‌انگیزی رایج بود، بسیار زیادتر از حرف‌های مودبانه. نویسندگان دریافتند که صحبت‌های منفی زیاد در خواب ممکن است منعکس‌کننده محتوای منفی رویاها در مغز خواب باشد.

اما رابطه بین صحبت در خواب و رویا کاملاً مشخص نیست. در دهه ۱۹۷۰، مطالعات نشان داد که رابطه‌ای بین آنچه مردم با صدای بلند در خواب می‌گویند و آنچه را که بیشتر اوقات از رویای خود به یاد می‌آورند وجود دارد، اما نه به روش‌های آشکار.

بارت می‌گوید: بخشی که آن‌ها به یاد می‌آورند و بخشی که با صدای بلند گفته‌اند کاملاً یکسان به نظر نمی‌رسد. رابطه‌ای کلی وجود دارد، اما بی‌قاعده‌تر از آن است که شما تصور می‌کنید.

هر چیزی که بگویید نمی‌تواند بر علیه‌تان استفاده شود!

اگرچه کسانی که در خواب حرف می‌زنند، نمی‌توانند گفتن سخنان شرم‌آور را کاملاً کنترل کنند، اما خبر خوب این است که نمی‌توان از آن بر علیه‌شان استفاده کرد. مارک پرسمن، که چهل سال را به عنوان محقق خواب بالینی گذرانده، می‌گوید که صحبت از خواب در گذشته بعضاً به عنوان مدرک مجاز بوده است، اما اخیراً از قوانین دادگاه خارج شده است.