



۲۰۲۱/۰۶/۲۶



داکتر راضیه بهار قریشی

## تشریح طبی « فلج خواب یا سیاهی پخش کردن » در قاموس کبیر افغانستان

قاموس کبیر افغانستان در کنار ارائه بسی مطالب مهم اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و طبیعی، به مسائل صحتی نیز توجه کرده، امراض، اختلالات و علائم آنها را معرفی می نماید، مخصوصاً که طی 40 سال اخیر بر اثر ادامه جنگ، اختلالات و بیماریهای مختلف در افغانستان گسترش یافته و مردم را دچار مشکلات فراوان کرده. ازینرو کوشش به عمل می آید تا راههای پیشگیری و معالجه این ناجوریهها از طریق تداوی طب مکنتی و طب یونانی به دسترس هموطنان گذاشته شود. در این سلسله به معرفی اختلال **فلج خواب** پرداخته می شود.

اسم یا کلمه	ریشه لغت	نوعیت کلمه	معنی	معلومات مکملتر	انگلیسی
سیاهی پخش کردن	ترکیب دری و دری	اسم مرکب	فلج خواب یا بختک به حالتی می گویند که فرد در حالی که در خواب عمیق است، ناگهان بیدار شده و احساس می کند چیزی روی قفسه سینه اش سنگینی می کند (معمولاً حس می کند موجودی روی سینه اش نشسته است) و به هیچ وجه نمی تواند بدنش را تکان بدهد تا آن موجود را کنار بزند! فرد ابراز می کند که کاملاً به محیط اطراف آگاه بودم اما اصلاً نمی توانستم تکان بخورم! گاهی فرد صدا هایی را نیز می شنود و حتی چیزهای عجیبی می بیند! در مواردی فرد حس می کند که موجود دیگری هم در اتاق حضور دارد؛ یا حتی احساس می کند که در حال خارج شدن از جسم خود است!! اینها مواردیست که افراد برای توصیف بختک به کار می برند.	سیاهی پخش کردن چیست...؟	Sleep Paralysis



فلج خواب یا بختک به حالتی می گویند که فرد در حالی که در خواب عمیق است، ناگهان بیدار شده و احساس می کند چیزی روی قفسه سینه اش سنگینی می کند (معمولاً حس می کند موجودی روی سینه اش نشسته است) و به هیچ وجه نمی تواند بدنش را تکان بدهد تا آن موجود را کنار بزند! فرد ابراز می کند که کاملاً به محیط اطراف آگاه بودم اما اصلاً نمی توانستم تکان بخورم! گاهی فرد صدا هایی را نیز می شنود و حتی چیزهای عجیبی می بیند! در مواردی فرد حس می کند که موجود دیگری هم در اتاق حضور دارد؛ یا حتی احساس می کند که در حال خارج شدن از جسم خود است!! اینها مواردیست که افراد برای توصیف بختک به کار می برند...

### اما حقیقت ماجرا چیست؟

در طب به این حالت فلج خواب (Sleep Paralysis) می گویند! این یک اختلال شایع خواب است که 25% انسانها در زندگی آن را تجربه کردهاند! درحالت عادی وقتی بدن شما وارد مرحله عمیق خواب می شود (فاز REM) شروع به دیدن رویا می کند! به طور طبیعی در این مرحله، فرماندهی مغز از روی بدن برداشته می شود و پیغامی از مغز به عضلات نمی رسد! دلیل آن هم مشخص است! شما وقتی خواب دویدن می بینید، نباید پیغام از مغز به عضلات برسد وگرنه حین خواب از جایتان بلند می شوید و در اتاق تان شروع به دویدن می کنید، وقتی هم که رویا به پایان می رسد و فرد از مرحله عمیق خواب خارج می شود، بلافاصله مغز کنترل بدن را مجدد در دست می گیرد!

به صفحه قاموس کبیر افغانستان خوش آمدید

اما در افرادی که فلج خواب دارند، این نظم بهم می ریزد و وقتی که از خواب عمیق خارج و در حال بیدار شدن هستند، هنوز کنترل مغز به روی عضلات برگشته است! لذا فرد بیدار است و تمام حواسش کار می کند اما نمی تواند تکان بخورد! و این حالت چند ثانیه یا حتی دقیقه طول می کشد که به آن فلج خواب می گویند.

### علت فلج خواب (بختک) چیست؟

خستگی روزانه، اضطراب زیاد در زندگی، استفاده از داروهای خواب آور، برخی آنتی هیستامین ها، خوردن غذای زیاد قبل از خواب، کم خوابی، ترس، نوشیدن زیاد کافئین

### درمان این مشکل چیست؟

اولا بدانید بختک هیچ خطری ندارد! نه خطر جسمی و نه روحی! در لحظه ای که دچار فلج خواب (بختک) شده اید، سعی کنید روی یک نقطه از بدنتان (مثلا انگشت شصت دست راست) متمرکز شوید و فقط آن نقطه را تکان دهید! بلافاصله مشکل برطرف خواهد شد. برای تکرار نشدن این مشکل سعی کنید: ورزش های منظم در روز انجام دهید، استرس و اضطرابتان را کاهش دهید! قبل خواب زیاد چای ننوشید، کمتر غذا بخورید، طاقباز یا تخته به پشت نخوابید!...

---

د پانو شمیره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de) یادونه: دلیکنی د لیکنیزی بنی پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په خیر و لولئ