



هل تتكلم أثناء نومك؟: الاجابة صادمة

مروة الاسدي 28-01-2023 -

الكلام أثناء النوم هي حالة غير مرضية قد يعاني منها بعض الأشخاص تصنف ضمن اضطرابات النوم، فما هي أسباب هذه الظاهرة التي لا يشعر صاحبها بها وهل هناك أساليب معينة تنفع لعلاجها والتخلص منها أو تخفيفها؟

يعاني كثير من الأشخاص من اضطرابات في النوم نتيجة للقلق أو التعب أو المرض وغير ذلك، غير أن الكلام أثناء النوم الذي هو في الواقع اضطراب في النوم، ما يزال غامضاً نسبياً بالنسبة للأطباء كأسباب حدوثه أو ما يحدث في الدماغ عندما يتحدث الشخص أثناء النوم، ولا يدرك الشخص أنه يتحدث أثناء نومه إلا من المحطين به، وقد يكون الكلام عبارة عن همهمة أو التحدث بلغة مختلفة، أو أحياناً جمل كاملة. وقد يخشى بعض الأشخاص من احتمال إفشاء الأسرار أو الأفكار السرية عن غير قصد. إلا أن الباحثين يفترضون أن الكلام أثناء النوم يتركز على الحياة اليومية، ولا يعتبر هذا النوع من اضطرابات النوم خطيراً على الصحة.

غالباً ما تظهر هذه الحالة لدى الأطفال والرجال أكثر من النساء، ويلعب العامل الوراثي دوراً في التحدث أثناء النوم، فإذا كان أحد الوالدين يتحدث أثناء نومه فهناك احتمال كبير أن يحدث ذلك لك أيضاً. إلى جانب العامل الوراثي هناك بعض العوامل التي تزيد من احتمالية التحدث أثناء النوم منها: استخدام بعض الأدوية، قلة النوم بشكل عام، ارتفاع درجة الحرارة الحمى، الضغوطات النفسية والتوتر والقلق، استهلاك النيكوتين، الإرهاق والتعب الشديد قد يصيبان الإنسان بالهلوسة والهمهمة أثناء النوم.

من جهة أخرى، قد يميل الأشخاص الذين يعانون عموماً من الأرق ويسببون أثناء النوم إلى التحدث أثناء نومهم أكثر من غيرهم.

علاج التحدث أثناء النوم، لا ينطوي التحدث أثناء النوم على أي عواقب سلبية على الصحة، لهذا السبب لا ضرورة في أن تتم معالجته. ومع ذلك، قد تؤدي هذه الظاهرة إلى مشاكل مع الشريك إذا كنت تتحدث كثيراً أثناء نومك لدرجة الإزعاج.

إذا كنت لا ترغب بالنوم في غرفة منفصلة إليك بعض النصائح: ينصح بالاسترخاء والابتعاد عن الضغوط النفسية، وعدم التفكير في المشكلات قبل النوم. إضافة إلى تجنب الوجبات الثقيلة والكبيرة في وقت متأخر من الليل، وتجنب الكحول والكافيين والسجائر في المساء، وقد تساعد اليوغا وممارسة التمارين الرياضية



يوميًا على الاسترخاء أيضاً. كما ينصح بإنشاء روتين يومي وطقوس للنوم لأخذ قسط كافٍ من النوم والالتزام بنظام غذائي صحي يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات، والأملاح الغذائية، والمعادن، التي تمنح الجسم الطاقة والراحة.

تحدث أثناء نومك ولا تعرف السبب؟

هل سبق لك أن استيقظت في منتصف الليل لتجد زوجتك أو طفلك في الغرفة المجاورة يتمتم ويغمغم بكلمات غير مفهومة بصوت عالٍ ومسموع رغم نومه العميق؟ كثيراً ما تصادف هذا المشهد، أو حتى نقع فيه بأنفسنا، ونستيقظ في اليوم التالي ولا نتذكر أي شيء من هذا الحديث الغامض الذي تفوهنا به أثناء النوم.

يُعدُّ تحدث أثناء النوم اضطراباً شائعاً من الأرق أو السلوك غير الطبيعي أثناء النوم، ويُقدَّر أن نحو 2 من كل 3 أشخاص يتحدثون أثناء نومهم في مرحلة ما من حياتهم، وهو شائع بشكل خاص عند الأطفال.

يمكن أن يكون هذا الاضطراب مزعجاً أو محرجاً بعض الشيء بالنسبة للشخص المصاب، وحتى بالنسبة للأشخاص الذين يعيشون مع المصابين، ورغم أن الحديث أثناء النوم يكون عادةً غير ضار على نحوٍ يستدعي القلق أو الحصول على تدخل طبي متخصص، فإنه في بعض الأحيان يمكن أن يكون علامة على اضطرابات نوم شديدة أو حالة صحية أكثر خطورة، لا يعرف الأطباء كثيراً عن اضطراب الحديث أثناء النوم، ولم يكتشفوا بعد أسبابه أو الذي يحدث في الدماغ عندما يتكلم الشخص خلال نومه.

إذا كنت من هؤلاء المصابين بالاضطراب، فقد تكون الأعراض أنك تتحدث بجمل كاملة أو بلغة مبهمّة أو بصوت أو لغة مختلفين عن النمط المعتاد لطريقة حديثك خلال الاستيقاظ، ويحدث الاضطراب عادةً لأي شخص في أي وقت من دون أعراض تمهيدية مسبقة، ولكن يكون الأمر غالباً أكثر شيوعاً عند الأطفال والرجال.

كذلك قد تلعب الأسباب الوراثية دوراً في إصابة الشخص باضطرابات الحديث أثناء النوم؛ بمعنى أنه إذا كان لديك أحد الأبوين أو أفراد الأسرة الذين يتحدثون خلال نومهم فقد تكون أقرب، للإصابة، ورغم أن الباحثين لم يكتشفوا كل الأسباب التي تجعل الناس يتحدثون أثناء نومهم، أو إذا كان السلوك مرتبطاً بالأحلام مثلاً، أو الحالة العقلية للشخص؛ فإن بعض الأبحاث تشير -حسب موقع "فيرى ويل هيلث" (Health Well Very) للصحة والطب- إلى أن الحديث أثناء النوم قد يكون مرتبطاً باضطراب سلوك النوم وحركة العين السريعة.

إذ يُعتقد أن منطقة الدماغ التي توقف الكلام والحركة أثناء النوم قد لا تعمل بشكل سليم لدى المتحدثين أثناء النوم، مما يؤدي بهم إلى أن يكونوا "متحدثين" أثناء استغراقهم في سباتهم العميق.



رغم ما سبق، فيمكن أن يزداد الحديث أثناء النوم في أوقات وظروف محددة، ويمكن أن ينجم عن: المعاناة من المرض، المعاناة من الحمى الشديدة، تناول المخدرات والمشروبات الكحولية.

المعاناة من الضغط العصبي، المعاناة من حالات الصحة العقلية، مثل الاكتئاب، الحرمان من النوم والإجهاد الشديد، والأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النوم الأخرى معرضون أيضاً للتحدث أثناء نومهم العميق، بما في ذلك الأشخاص الذين لديهم تاريخ من:

توقف التنفس أثناء النوم، المشي أثناء النوم، الفرع الليلي المتكرر أو الكوابيس المزمنة.

كيف تتوقف عن الكلام أثناء النوم؟ نظراً لأنه من الصعب تحديد أسباب التحدث أثناء النوم، فليست هناك أي طرق علمية لإيقافه، لكن أفضل رهان لك هو أن تعمل على تحسين عادات نومك اليومية.

ويشير موقع "كليفلاند" (Cleveland) للصحة إلى أن التركيز على عادات النوم الصحية وتحسين بيئة النوم قد يقضيان على اضطرابات النوم المحتملة ويحسنان نوعية النوم، مما قد يقلل فرص حديثك أثناء نومك.

على سبيل المثال؛ التزم بجدول نوم منتظم، واستهدف الحصول على قسط ثابت بين 7 و9 ساعات من النوم كل ليلة، كذلك من المهم منح نفسك من 30 إلى 60 دقيقة من الهدوء والامتناع عن الشاشات لتهدأ وتسترخي قبل النوم، إضافة إلى تقليل وإدارة مستويات التوتر لديك، وبشكل عام، يجب تجنب الكافيين لمدة 6 ساعات على الأقل قبل النوم، وممارسة الرياضة بانتظام، وبالنسبة لبيئة النوم، تأكد من أن تكون هادئة ومظلمة ومائلة للبرودة.

كيف تتوقف عن الكلام أثناء نومك؟ إليك بعض النصائح

كشفت دراسة نشرت في طب النوم أن أكثر من ثلثي الأشخاص سيتحدثون أثناء النوم خلال حياتهم، وقال الدكتور كنان رامار، أستاذ الطب لدى مجموعة "مايو كلينك" الطبية والبحثية في مدينة روتشستر بولاية مينيسوتا الأمريكية، إن التحدث أثناء نومك يُسمى باضطراب "الخلل النومي"، والخبراء ليسوا متأكدين تماماً من سبب حدوثه.

وقالت ريببكا روبينز، عالمة النوم في مستشفى بريغهام والنساء وأستاذة الطب في كلية الطب بجامعة هارفارد إنه "يمكن أن تستمر بعض فترات الحديث أثناء النوم لمدة 30 ثانية ولا تظهر إلا نادراً، بينما يتحدث البعض الآخر أثناء النوم لفترات أطول وفي كثير من الأحيان خلال فترة النوم"، وأشارت روبينز إلى أن العوامل



الوراثية أو زيادة استهلاك الكحول قد يلعبان دوراً في التحدث أثناء النوم.

وأوضح رامار أن الإجهاد المفرط يُعد عاملاً رئيسياً آخر، مضيفاً أنه "نظراً لأن القلق يمكن أن يساهم في التحدث أثناء النوم، فقد يعبر البعض عن مشاعرهم أو مخاوفهم أو يفكرون في أحداث يومهم"، ويمكن أن يتراوح الحديث أثناء النوم من بضع كلمات غير منطقية إلى جمل كاملة وعادة ما يكون غير ضار، حسبما ذكرته روبينز.

وقام الباحثون بتحليل أنماط الحديث أثناء النوم لأكثر من 230 فرداً، ووجدوا أن الكلمة الأكثر شيوعاً هي "لا"، ووجدت الدراسة، التي نُشرت في مجلة "Sleep"، أن نحو نسبة 10% من الأشخاص، يستخدمون الألفاظ النابية أثناء النوم.

ووجدت الدراسة أيضاً أن الأشخاص الذين يتحدثون أثناء نومهم كانوا يتوقفون مؤقتاً عن الكلام للسماح لشخص وهمي بالتحدث معهم قبل الرد عليه، ولفتت روبينز إلى أن هذا يوضح أن الدماغ النائم يمكن أن يعمل على مستوى عالٍ، ورغم من أنه غير شائع، إلا أن هناك بعض الحالات التي قد تعترف فيها بشيء ما أثناء نومك، وفقاً لما ذكرته روبينز.

وأشار رامار إلى أن معظم الأشخاص يميلون إلى تكوين جمل أكثر تماسكاً خلال أول مرحلتين من النوم، أما خلال المرحلتين الثانية، يميل الأشخاص إلى تكوين جمل لا معنى لها، وعندما يستيقظ الأشخاص، نادراً ما يتذكرون أنهم تحدثوا أثناء نومهم، وغالباً ما يعتمدون على الشخص الذي ينام بجوارهم لإخبارهم ما إذا كانوا قد تحدثوا أثناء النوم، وفقاً لما ذكره رامار.

وأكدت روبينز أن الحديث أثناء النوم عادة ما يكون غير ضار ولا يرتبط بأي مشاكل عقلية أو جسدية، وإذا وجدت أن شريكك يستمر في الاستيقاظ بسبب حديثك أثناء النوم، فإن تعديل نمط حياتك ليشمل استهلاك أقل من الكحول والمزيد من ساعات النوم يمكن أن يساعدك، وأضافت روبينز أنه من المهم أيضاً إيجاد طرق لتقليل التوتر، وينصح رامار بتجنب استهلاك الكافيين خلال فترة ما بعد الظهر، مشيراً إلى أهمية محاولة الذهاب للنوم والاستيقاظ في أوقات مماثلة لتنظيم الطاقة، وإذا لم تنجح تلك الخطوات، فقد أوصت روبينز الأشخاص بمراجعة اختصاصي النوم حتى يتمكنوا من إجراء تسجيل النوم طوال الليل لتحليل الموقف وحله بشكل أفضل.

خطر محدد بالدماغ

حذر العلماء من أن بعض اضطرابات النوم قد تكون علامة مبكرة عن إمكانية الإصابة بمرض باركنسون أو



الشلل الإرتعاشي أو الخرف، وقال العلماء إن الذين يتكلمون أثناء النوم ويصابون خلاله برعشة أو يصرخون ويتخبطون في نومهم يمكن أن يكون لديهم اضطراب مرتبط بأمراض الدماغ، والسبب في ذلك وجود التهاب مسؤول عن نقص الدوبامين، وهي مادة كيميائية تعمل على إيصال الرسائل إلى الدماغ.

واكتشف العلماء في جامعة آرهوس في الدنمارك، أن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب نوم حركة العين السريعة السلوكي، هم أكثر عرضة للأمراض كلما تقدموا في السن، وقال مورتن جيرسل ستوكهولم، أحد الباحثين في الدراسة: "هؤلاء المرضى لديهم التهاب في الدماغ في المنطقة التي توجد فيها الخلايا العصبية المنتجة للدوبامين".

وعادة ما يعاني المصابون باضطراب نوم حركة العين السريعة السلوكي أثناء النوم عندما يحلمون، فيما يكون الأشخاص الأصحاء في حالة استقرار أثناء الحلم، وتشمل أحلام الذين يعانون من اضطراب نوم حركة العين السريعة السلوكي نشاطا خارج الحلم مثل إحداث الضوضاء عبر الحديث أو الضحك أو الصراخ وغيرها، وتشير النتائج الجديدة إلى أن مرض باركنسون أو الخرف يشكلان خطرا كبيرا على مرضى اضطراب نوم حركة العين السريعة السلوكي، لأنهم يعانون بالفعل من نقص الدوبامين في الدماغ، ويحدث مرض باركنسون لأن مجموعة الخلايا العصبية في الدماغ التي تنتج الدوبامين تتوقف عن العمل، وتظهر نتائج الدراسة لأول مرة التهابا في الدماغ لدى المصابين باضطراب نوم حركة العين السريعة السلوكي، وهو ما يضعهم أمام خطر الإصابة بمرض باركنسون.

وقال الدكتور ستوكولم، الذي يعمل في مستشفى آرهوس: "أكسبتنا هذه الدراسة معرفة جديدة حول عمليات الدماغ لدى المرضى في المراحل الأولى من تطور المرض"، وأضاف أن "الفكرة تكمن في أن المعلومات الجديدة يمكن استخدامها لتحديد أي من المرضى الذين يعانون من اضطراب النوم سيتطور الاضطراب لديهم في وقت لاحق ليصل مرحلة الإصابة بمرض باركنسون"، وتابع قائلا: "في الوقت نفسه، يمكن أن تساعدنا هذه المعلومات على تطوير عقاقير يمكنها إبطاء أو إيقاف تطور الأمراض".

متى يتحول إلى اضطراب؟

كم مرة استقيظتم فيها على وقع هذه العبارة المرعبة: "كنتم تتحدثون في نومكم طوال الوقت"، لينتابكم بعدها الهمّ والغمّ وتسيطر عليكم الأفكار السلبية والتساؤلات التي لا تنتهي: ماذا قلتم بالتحديد؟ هل من المعقول أنكم أفشيتم عن أسراركم؟ اللافت أن نوبة الشك هذه تستمر ولا تستكين لحين أن يخبركم الطرف الآخر أن ما تفوهتم به لم يكن سوى كلمات غير مفهومة وجمل غير مترابطة.



يختبر العديد من الأشخاص ظاهرة الحديث أثناء النوم، والتي يمكن أن تتسبب لهم بمشاكل عديدة، حتى أنها قد تكون سبباً لإنهاء العلاقة العاطفية مع الشريك، خاصة في حال ذكر المرء في منامه، وعن غير قصد طبعاً، اسم حبيبه السابق.

فما هي الأسباب التي تؤدي إلى التحدث أثناء النوم؟ ومتى يتحول الأمر إلى اضطراب فعلي يستدعي تدخل الطبيب؟ يعرف الكلام أثناء النوم بأنه اضطراب ينطوي على الحديث اللاواعي أثناء الانغماس في النوم، واللافت أن الحديث يختلف في محتواه وطريقته؛ إذ إنه قد يتراوح بين مجرد التمتمة والكلمات المقتضبة وصولاً إلى سرد روايات كاملة تكون معقدة ومتناسكة، والشق المثير للجدل أن أصوات هؤلاء الأشخاص أثناء نومهم تبدو مختلفة عن أصواتهم في العادة.

يؤكد موقع org.sleep أن الحديث أثناء النوم يمكن أن يحدث في أي مرحلة من مراحل النوم، ولكنه يحدث بوتيرة أكثر أثناء نوم حركة العين السريعة، ومع ذلك فإن هذه "النوبات" تكون في معظم الأحيان قصيرة الأجل وغير ناجمة عن الفكر العقلاني.

وبالرغم من أنه يمكن لأي كان اختبار الكلام أثناء النوم، إلا أن هذه الظاهرة قد تكون وراثية وتميل للحدوث أكثر عند الذكور والأطفال، كما أن الحرمان من النوم، والإفراط في تناول الكحول، والمخدرات، وكذلك التوتر والاكْتئاب؛ كلها عوامل قد تساهم في حدوث مثل هذه النوبات.

في سياق متصل، أوضح موقع "سيكولوجي توداي" أنه ينظر إلى الحديث أثناء النوم في سياق اضطرابات النوم الأخرى مثل "الباراسومنيا"، كالرعب الليلي والمشي أثناء النوم، صحيح أن الكلام أثناء النوم ليس ضاراً من الناحية الجسدية، إلا أنه قد يسبب الإحراج للشخص المعني، كما أن المسألة قد تكون مزعجة أيضاً للشخص الذي يرقد بجانبه. من هنا فإن بعض المرضى يحاولون تجنب النوم بجوار أحد خشية أن يؤدي حديثهم أثناء النوم إلى اضطراب نوم الآخر. لكن متى تستدعي الحالة مراجعة الطبيب المختص؟

بالنسبة لمعظم الأشخاص، فإن التحدث أثناء النوم هو أمر طبيعي ولا يتطلب أي علاج طبي، ومع ذلك اعتبر موقع "سيكولوجي توداي" أنه في حال كان يحدث بشكل متكرر، أي لعدة مرات في الأسبوع، أو في حال كان يؤثر سلباً على نوم الطرف الآخر، فعندها من المستحسن التحدث مع أخصائي في النوم لدحض احتمال وجود أي اضطراب طبي أو نفسي يسبب هذه المشكلة أو يزيدا سوءاً.

في سياق متصل، يؤكد موقع Tuck أن التحدث أثناء النوم المصحوب بكوابيس، وخوف جسدي، وتعرق، ينذر



بضرورة مراجعة الطبيب والذي يقوم بتشخيص الحالة ومعرفة الأسباب التي تقف وراءها، ليقوم بعدها بمعالجة المشكلة من خلال اتباع عدة طرق منها: وضع جدول نوم منتظم، الحصول على قسط كاف من النوم والذي يتراوح عادة من 7 إلى 9 ساعات في الليلة الواحدة، الاهتمام بالنظافة الشخصية مما يساعد على الاسترخاء والانغماس في نوم عميق، هذا بالإضافة إلى تجنب الكحول والتبغ ليلاً والانقطاع عن الكافيين في فترة ما بعد الظهر.

حقائق مذهشة

هل سبق وأخبرت بأنك تهمس بكلمات غير مفهومة أثناء نومك، غير مدرك بأنك نفوخت بكلمة؟ أو ربما يطلق طفلك موجة من الثرثرات في وقت متأخر ليلاً، ليعود إلى نومه مجدداً، هل تأمل بأن كلام زوجك أثناء النوم سيبقى سرّاً لوقت طويل؟ اذهب واطرح سؤالاً بينما هو/هي نائمة، ولا تتفاجأ من الحصول على إجابة من كلمة واحدة، لكن احذر، فالمتكلم في نومه لا يتذكر أي شيء قاله أثناء النوم.

قد يكون كلامك أثناء النوم أمر مضحك، ربما تثرثر بغير وعي بصحبة أشخاص غير متوقعين في منتصف الليل، أو ربما يجري أحد أفراد العائلة محادثات ليلية دون دراية منه، لديك هنا الإجابات على الأسئلة المتعلقة بالكلام أثناء النوم، والتي ترغب بمعرفتها، من الأسباب إلى العلاج.

ما هو الكلام أثناء النوم؟ الكلام أثناء النوم، أو التكلم النومي، هو فعل التحدث خلال النوم، وهو أحد أنماط الخطل النومي «سلوك غير طبيعي يحدث خلال النوم»، إنه شائع الظهور بشكل كبير، وغالباً لا يعتبر مشكلة طبية، ربما تكون الثرثرة الليلية غير مؤذية، أو ربما تكون كلمات غير مهذبة، في بعض الأحيان، يجد المستمعون محتوى هذه الثرثرة هجومي أو سوقي.

لا يتكلم المتحدثون في نومهم عادة لأكثر من 30 ثانية في النوبة الواحدة، إلا أن بعض الناس يفعلون ذلك عدة مرات في الليلة الواحدة، ربما تكون المسجلات الليلية المتأخرة فصيحة في حالات استثنائية، أو ربما تكون مغممة ومن الصعب فهمها، قد يشمل الكلام أثناء النوم أصوات بسيطة، أو خطابات طويلة.

يبدو المتحدثين أثناء النوم وكأنهم يتكلمون مع أنفسهم، لكن في بعض الأحيان يبدو وكأنهم يجرون محادثات مع الآخرين، ربما يهمسون أو يصرخون، إذا كنت تشارك الغرفة مع شخص يتحدث في نومه، فربما لن تحصل على قسط كاف من النوم.

من الأشخاص الذين يتكلمون في نومهم؟ العديد من الأشخاص يتكلمون في نومهم، نصف عدد الأطفال بين



عمر الثلاث والعشر سنوات، يجرون محادثات أثناء نومهم، وعدد قليل من البالغين - حوالي 5% - يبدأ الثرثرة بعد الذهاب إلى السرير، يمكن أن يحدث ذلك في مناسبات معينة أو كل ليلة.

أظهر استطلاع عام 2004، بأن أكثر من واحد من كل عشرة يافعين يتحدثون في نومهم، أكثر ليلة في الأسبوع الواحد، تتكلم الفتيات والشبان أثناء نومهم بنفس المقدار، ويعتقد الخبراء أن الكلام أثناء النوم موروث في العائلات.

ماهي أعراض الكلام أثناء النوم؟ من الصعب أن يتم إخبارك بأنك كنت تتحدث أثناء نومك، قد يخبرك الناس بأنهم قد سمعوك تصرخ ليلاً أو أثناء أخذك لقيلوله، أو ربما يشتكي أحدهم من أن كلامك أثناء النوم يبقيه مستيقظاً طوال الليل.

ما الذي يسبب الكلام أثناء النوم؟ قد تعتقد بأن الكلام أثناء النوم يظهر أثناء الحلم، لا يزال العلماء غير متأكدين إن كانت هذه الثرثرة مرتبطة بأحلام اليقظة الليلية، يمكن أن يحدث الكلام في أي مرحلة من مراحل النوم، يحدث الكلام أثناء النوم من تلقاء نفسه، وهو غالباً غير مؤذٍ. على أية حال، في بعض الأحيان، قد يكون علامة لاضطراب نومي أكثر خطورة، أو لحالة صحية.

اضطراب سلوك نوم الريم «النوم ذو حركة العين السريعة»، و ذعر النوم، هما نمطان لاضطراب النوم، والتي تجعل بعض الأشخاص يصرخون أثناء النوم، ذعر النوم، أو الرعب الليلي غالباً ما يشمل على صرخات خوف، ركل، وضرب، من الصعب إيقاظ شخص في حالة ذعر النوم.

الأطفال المصابون برعب النوم، غالباً يتكلمون ويمشون في نومهم، الأشخاص المصابون باضطراب سلوك نوم الريم، يصرخون، يشخرون، ويمثلون أحلامهم، غالباً بشكل عنيف، يمكن أن يترافق الكلام أثناء النوم مع المشي أثناء النوم، واضطرابات الأكل المتعلقة بالنوم الليلي، وهي حالة يأكل بها الشخص أثناء النوم.

أشياء أخرى يمكن أن تسبب الكلام أثناء النوم تتضمن: توتر عاطفي، أدوية معينة، الحمى، اضطراب الصحة العقلية، تعاطي المخدرات.

كيف يعالج الكلام أثناء النوم؟ من الجيد أن ترى أخصائي نوم، إذا ظهر الكلام أثناء النوم لديك فجأة وأنت بالغ، أو إذا كان يشمل خوف شديد، صراخ، وتصرفات عنيفة، ربما أيضاً تُعنى برؤية طبيب إذا كانت الثرثرة غير الواعية، تتدخل في نومك، أو نوم شريكك في الغرفة، إذا كنت تظن بأن طفلك يعاني مشاكل في النوم، خذ



موعد من طيبب الأطفال، سيسألك أخصائي النوم، منذ متى تتكلم في نومك، وعندها عليك أن تسأل شريك السرير أو الغرفة، أو حتى أبويك، هذا السؤال.

تذكّر، ربما تعاني من الكلام أثناء النوم منذ الطفولة، ليس هناك اختبارات مطلوبة للتشخيص، على أية حال، ربما يطلب طبيبك بعض الفحوص، كدراسة نوم أو تسجيل نوم (تخطيط نوم)، إذا كانت لديك علامات لاضطراب نوم آخر.

نادراً ما يتطلب الكلام أثناء النوم علاج، على أية حال، الحالة الشديدة ربما تكون إشارة لاضطراب نوم أكثر خطورة، أو لوضع صحي، وهذه يمكن علاجها، تحدث لطبيبك حول الخيارات العلاجية.

كيف يمكن للشخص أن يقلل مقدار الكلام أثناء النوم؟ لا يوجد طريقة معروفة لتقليل الكلام أثناء النوم، تخفيف التوتر والنوم لفترة كافية، يقلل احتمال الكلام أثناء النوم، الحفاظ على مذكرة نوم، ربما يساعدك في تحديد نمط نومك، و ربما يساعد طبيبك في اكتشاف إن كانت المشاكل الكامنة والتي سببت الكلام أثناء النوم، احتفظ بمذكرة نوم لمدة أسبوعين، دون ملاحظات حول الأوقات التي تذهب بها إلى السرير، متى تظن أنك غفوت، ومتى استيقظت، دون أيضا ما يلي: الأدوية التي تتناولها، والوقت التي تأخذها به، المشروبات التي تتناولها كل يوم، ومتى، وخاصة تلك الحاوية على كافيين كالقهوة، الشاي، الكولا، الكحول، الوقت الذي تتمرن به.