

NHỮNG HIỆN TƯỢNG LẠ LÙNG XẢY RA KHI NGỦ

Giấc ngủ thỉnh thoảng đi kèm với những hiện tượng lạ lùng như mộng du, nói mơ, cơ thể tê liệt hay thậm chí là quan hệ tình dục khiến không ít người bối rối.

Nếu may mắn, bạn sẽ trải qua một đêm yên bình với giấc ngủ không mộng mị. Không ít trường hợp mọi người tỉnh giấc với cảm giác lúng túng xen chút hoảng loạn vì những gì xảy ra trong giấc ngủ đêm qua thật chẳng bình thường.

Bạn không nên lo lắng quá nhiều vì những trải nghiệm đó tuy hơi điên rồ nhưng không quá bất thường như bạn nghĩ. Dưới đây là một số hiện tượng và lời lý giải của tiến sĩ W. Christopher Winter, cố vấn giấc ngủ nam giới, Giám đốc Trung tâm nghiên cứu giấc ngủ Bệnh viện Martha Jefferson, Mỹ.

1. Cảm giác rơi tự do

Cơ giật cơ có thể xảy ra sau một ngày làm việc căng thẳng, quá sức hoặc do thiếu ngủ. (Ảnh: au.lifestyle)

Hiện tượng này còn được biết đến với tên gọi "giật cơ lúc ngủ" (hypn jerk). Thông thường khi mơ, cơ bắp sẽ tạm thời bị tê liệt để kiểm soát các hành động trong giấc mơ. Nhưng cũng có lúc giấc mơ đến nhanh, trước khi cơ thể kịp kích hoạt trạng thái này.

Tiến sĩ Winter cho rằng điều này lý giải cho cảm giác như đang rơi khỏi vách đá hay vấp ngã khiến bạn giật mình và tỉnh giấc. Nguyên nhân chắc chắn của hiện tượng này vẫn chưa ngã ngũ, song các nhà nghiên cứu nhận định rằng nó có thể xảy ra sau một ngày làm việc căng thẳng, quá sức hoặc do thiếu ngủ. Khi đó, não gấp rút đi vào giấc ngủ trong khi cơ thể chưa bắt nhịp kịp.

2. Cơ thể tê cứng

Thỉnh thoảng một số người trong chúng ta hốt hoảng khi buổi sáng tỉnh giấc không thể cử động chân tay hoặc tệ hơn là không thể nói. Nhiều người còn cảm thấy không thở nổi và mô tả cảm giác này hết như một con voi đang ngồi lên ngực mình.

Hiện tượng khiến nhiều người hoảng loạn này có thể kéo dài từ vài giây tới vài phút. Cơ chế của nó trái ngược với giật cơ khi ngủ được đề cập ở trên, xảy ra khi não bộ thức dậy trước khi tình trạng cơ bắp tê liệt đi kèm với giấc ngủ sâu kết thúc nhiệm vụ của mình.

3. Mộng du

Hầu hết hành vi liên quan tới giấc ngủ là vô hại nhưng mộng du không được tính đến trong số đó bởi nó khá nguy hiểm, đặc biệt khi người mộng du di chuyển hoặc lái xe trong vô thức.

"Khi mộng du, bạn đang ra khỏi giấc ngủ ở mức vừa đủ để cơ thể hoạt động trở lại nhưng lại chưa đủ cho não tỉnh táo", tiến sĩ Winter cho biết. Điều này lý giải vì sao chẳng ai nhớ được gì về chuyến "du ngoạn" lúc nửa đêm của mình sau khi tỉnh dậy.

Mộng du là hiện tượng khá nguy hiểm do con người di chuyển hoặc thậm chí lái xe trong vô thức. (Ảnh: welt.de.com)

Ngoài ra, một số loại thuốc ngủ có thể gây tác dụng phụ kỳ quặc như nấu nướng, lái xe hay thậm chí chèn chén ngay trong lúc đang mộng du. Khi đó, dù bạn có thức dậy vào ban đêm nhưng tác dụng của thuốc vẫn còn ảnh hưởng tới não bộ khiến các hành động được thực hiện một cách vô thức.

Do vậy tiến sĩ Winter khuyến cáo người dùng thuốc nếu gặp phải hiện tượng này nên gặp bác sĩ để được tư vấn kịp thời.

4. Nói mơ khi ngủ

Khoảng 5% người trưởng thành nói lơ mơ khi ngủ là thống kê của Viện hàn lâm nghiên cứu giấc ngủ Mỹ. Trung bình hầu hết những lời tâm tình bên gối vô thức này chỉ kéo dài khoảng 30 giây.

“Thường hiện tượng nói mơ diễn ra trong vòng 1-2 giờ đầu của giấc ngủ. Đây là giai đoạn cơ thể đang bắt đầu đi vào giấc ngủ sâu, nhưng các cơ vẫn còn lực để sinh ra âm thanh hoặc cử động đi kèm giấc mơ”, tiến sĩ Winter cho hay.

5. Giấc mơ trở đi trở lại

Giấc mơ là cách não bộ sắp xếp những điều cần đánh giá lại và xử lý trước khi lưu trữ lại bằng ký ức. Giấc mơ lặp đi lặp lại nhiều lần có thể xảy ra với nhiều vấn đề tâm lý chưa được giải quyết mà não vẫn đang cố gắng phân loại.

Theo tiến sĩ Winter, thông thường các giấc mơ loại này dựa vào một phần thực tế. Vậy nên nếu bạn bị cướp khi mua sắm, giấc mơ này sẽ lặp lại nhiều lần cho tới khi bạn có thể hiểu được và chấp nhận. Ngược lại, nếu chỉ tới cửa hàng để mua sữa, bánh mì, não sẽ xử lý ngay và sẽ chẳng có mộng mị nào ám ảnh bạn hàng đêm.

Giấc mơ lặp đi lặp lại nhiều lần có thể xảy ra với nhiều vấn đề tâm lý chưa được giải quyết mà não vẫn đang cố gắng phân loại. (Ảnh: mo-am.com)

6. Sex trong khi ngủ

Bạn không nên quá sợ hãi hay mặc cảm tội lỗi nếu tỉnh giấc và thấy cuộc yêu đang nửa chừng. Trong một nghiên cứu của ĐH Toronto (Canada) trên 800 bệnh nhân tại Trung tâm rối loạn giấc ngủ, 8% thừa nhận mình có những hành vi liên quan tới hội chứng sex trong khi ngủ (sexmonia). Đây được xem là một dạng rối loạn giấc ngủ với biểu hiện là có hành vi “yêu” trong lúc ngủ.

“Trong quan sát của tôi, những hành vi, lời nói... đi kèm với hiện tượng này của bệnh nhân thường rất khác biệt so với lúc họ hoàn toàn tỉnh táo”, tiến sĩ Winter trình bày.

Là một hiện tượng cận giấc ngủ, sex trong khi ngủ có điểm tương đồng với mộng du khi cơ thể đang dần rời khỏi giấc ngủ sâu đủ để cử động và có thể nói chuyện được nhưng não bộ chưa hoàn toàn tỉnh táo.

“Nhiều người chỉ loáng thoáng nhớ về những gì đã xảy ra hay tỉnh dậy khi mọi việc đang dang dở. Điều này có thể xảy ra khi bạn có mong muốn được thỏa mãn hay đi ngủ với ham muốn mạnh mẽ”, tiến sĩ Winter giải thích.