



أسرار “الجاثوم” أو شلل النوم المؤقت

هل استيقظت يوماً من النوم وشعرت أنك لا تستطيع الحركة تماماً؟ هل أصبت وقتها بالرعب ولم تستطع حتى طلب المساعدة، إنه أعراض أحد اضطرابات النوم المُسمّى شلل النوم أو الجاثوم. التعريف العلمي للجاثوم انه حالة من الاختناق وعدم القدرة على الحركة أثناء النوم وتسمى أيضاً بأبو لبيد أو شلل النوم .

يطلق عليه في اللغة اليابانية “بوكيراى” وفي الفلبينية “بانجونجوت” وفي التايلندية “لاي تاي” وفي الإنجليزية “old hag” أو الشيطانة القديمة، أما العرب فتطلق عليه “الجاثوم” لأنه يجثم على صدر النائم ويخنق أنفاسه ويمنعه من النهوض. فما هو هذا الجاثوم؟ ولماذا يحدث؟ وكيفية الوقاية منه؟

شلل النوم أو الجاثوم هو الحالة التي تحدث أثناء الاستيقاظ أو النوم، يكون الشخص واعياً ولكن غير قادر على التحرك أو الكلام. خلال النوبة، قد يصاب الفرد بالهلوسة (سماع، الشعور بـ...” أو رؤية أشياء غير موجودة)، والذي غالباً ما يؤدي إلى الخوف. النوبات عموماً تستمر أقل من بضع دقائق. وقد تحدث كنوبة واحدة أو متكررة.

الحالة قد تحدث للأصحاء، أو الذين يعانون من النوم القهري، أو قد يتم تناقلها وراثياً في الأسر نتيجة تغييرات وراثية معينة. يمكن أن يكون سبب الحالة قلة النوم، التوتر النفسي، أو دورات النوم المضطربة. الآلية الأساسية يعتقد أنها تنطوي على خلل في نوم حركة العين السريعة. ويستند التشخيص على وصف المريض. تشمل الحالات الأخرى التي يمكن أن تظهر مشابهة لشلل النوم: نوبة الصرع الارتخائية وشلل نقص بوتاسيوم الدم الدوري.

والظاهر أن بين 8% و50% من البشر يعانون من شلل النوم في فترة ما من فترات حياتهم. حوالي 5% من البشر يصابون بنوبات بصورة مستمرة. ويصيب المرض الذكور والإناث بنفس المعدل. وقد تم وصف شلل النوم كثيراً عبر التاريخ. كما يُعتقد أنه كان له دور في خلق قصص عن الاختطاف من قبل كائنات فضائية وغيرها من الأحداث الخارقة.

الشبح الذي يسكن عقلك



تصور أنك تستيقظ من النوم في منتصف الليل لترى شبحاً تتساقط قطرات الدم من بين أنيابه. فتحاول جاهدا الصراخ ولكنك لا تستطيع، وتجد نفسك عاجزا عن تحريك طرف واحد من أطرافك! إذا مررت بهذه التجربة، فربما تكون قد تعرضت لإحدى نوبات شلل النوم (الجاثوم)، وهو شعور بالعجز عن الحركة أو التحدث عند النوم أو الاستيقاظ، يقترن غالبا برؤية هلاوس.

ويتعرض شخص واحد تقريبا من بين كل خمسة أشخاص لشلل النوم مرة واحدة على الأقل. ولكن بالرغم من شيوع هذه الظاهرة، فقد ظلت غامضةً إلى حد كبير. فعلى مدار قرون، أرجعت الثقافات في مختلف أنحاء العالم هذه الهلاوس إلى **السحر الأسود** أو **الوحوش الأسطورية** أو حتى **الظواهر الخارقة للطبيعة**. ومع أن العلماء قد رفضوا هذه التفسيرات، لا تزال هذه المعتقدات الثقافية سائدة. وفي واقع الأمر، تشير أبحاثي وأبحاث زملائي -التي أجريناها على مدار ما يقرب من عقد من الزمان في ستة بلدان مختلفة- إلى أن المعتقدات حول شلل النوم يمكن أن تؤثر تأثيرًا كبيرًا على درجة المعاناة البدنية والنفسية، مما يكشف عن نوع لافت للانتباه من التفاعل بين العقل والجسم.

بين الخرافة والواقع

جاء في كتاب لسان العرب لابن منظور: الجاثوم هو الكابوس الذي يجثم على صدر النائم بالليل وقال بعض اللغويين إنه يدعى الباروك (من فعل يبرك).. وقال عنه **ابن سينا**: يسمى الخانق والجاثوم والنيدلان، وهو خيال ثقيل يقع فوق صدر النائم ويمنع حركته وهو مقدمة للصرع أو السكتة.

وفي المقابل يعتقد العامة أن الجاثوم شيطان يخنق النيام، أو جني يسلطه السحرة، أو ملك يرسل لأخذ أرواح النيام.

ولكن الحقيقة هي أن الجاثوم (شلل لا إرادي) يحدث أثناء النوم ويمنع صاحبه من الكلام وتحريك جسده وأطرافه.. ومن أسبابه الحقيقية استيقاظ النائم خلال فترة الأحلام التي تكون فيها عضلاته مشلولة ومخدرة بالكامل.. ورغم أن الشلل ذاته أمر طبيعي (كي لا ينفذ النائم الأحداث التي يراها في الحلم) ولكن في حال فتح عينيه أثناء حلمه بالكوابيس (وكان جسده ما يزال مخدرا بالكامل) يخيل إليه أنه يرى أحداثاً حقيقية وشياطين تجثم على صدره بسبب عجزه عن الحركة.



والحقيقة هي أن شعوبا كثيرة تعتقد أن الجاثوم كائن شرير يسرق أرواح الناس أثناء نومهم.. ففي لاوس وفيتنام مثلاً يؤمن الناس بأن الوفيات التي تحدث أثناء النوم تحدث بسبب شيطانة تسرق الأرواح تدعى “تسوب”، وفي حال كان المتوفي شاباً وسيماً تدعى “داب تسوام” أو روح امرأة غيورة.. وكان الأطباء قد لاحظوا ارتفاع حالات الوفاة أثناء النوم بين شباب الهامونج اللاجئين إلى أميركا (وهي قبيلة تنتشر في فيتنام ولاوس كانت محالفة لأميركا خلال حرب فيتنام).. وفي حين كان الهامونج على قناعة بأنها روح امرأة غيورة تخطف أرواح الشباب كي تقترب بها في العالم الآخر، رأى الأطباء النفسيون أن هذه الوفيات تحدث بسبب كوابيس شديدة نجمت عن ذكريات الحرب لدى من كانوا أطفالاً في ذلك الوقت لدرجة توقف قلوبهم عن العمل أثناء النوم .

توجد تفسيرات مختلفة حول العالم لهذه الهلاوس، التي غالباً ما تنطوي على رؤية واستشعار أشباح تتسلل إلى غرفة نومك. ففي مصر، يذهب الاعتقاد السائد إلى أن شلل النوم سببه الجن (“الجنّي”)، وهو مخلوق خارق للطبيعة يرؤّع ضحاياه وأحياناً يقتلهم. وفي إيطاليا، يفسّر البعض ظاهرة شلل النوم بأنها اعتداء من كيان يُطلق عليه “باندافيكّي” Pandafeche، وهو شبح يظهر في صورة ساحرة شريرة أو قطة عملاقة مثيرة للرعب. وفي جنوب إفريقيا، يعتقد السكان الأصليون أن هذه الحالة ترجع إلى (“سيجاتي ليلو” segatelelo السحر الأسود)، الذي يؤدي إلى ظهور مخلوقات مخيفة تشبه الأقرام وتُسمى “توكولوشي” tokoloshe. أما في تركيا، فترجع الظاهرة إلى “كاراباسان” karabasan، وهي مخلوقات غامضة تشبه الأرواح. وفي المقابل، يقدم الدنماركيون تفسيراً أكثر واقعية: فهم يُرجعون ظاهرة شلل النوم أساساً إلى عوامل خطر فسيولوجية، كالتوتر.

ويمكن أن تؤثر هذه التفسيرات -العلمية والمرّوجة للإثارة- تأثيراً عميقاً على كيفية تعرض الأشخاص لظاهرة شلل النوم. فعند إجراء مقارنة مباشرة بين مصر والدنمارك، نجد أن المصريين يخافون هذه الظاهرة أكثر مما يخافها الدنماركيون بكثير. ففي الواقع، أكثر من 50% من المصريين الذين تعرضوا لهذه الحالة كانوا على قناعة بأن شلل النوم يفضي إلى الموت.

آليته وكيف يحصل؟

الجاثوم حالة لا يسلم منها أحد، ويمر بمعظمنا مرة أو مرتين في العام.. ولأن من أسباب علاجها إدراك السبب الحقيقي وراء حدوثها (وأنها ليست شيطانا أو عفريتاً يسرق الأرواح).. فمجرد وعينا بأسباب الجاثوم يخفف من تكرار حدوثه وحدة الفزع التي تصاحبنا عند وقوعه. والدليل، أنه يتكرر لدى الأطفال والغافلين بنسبة أكبر من البالغين الواعين للمشكلة.



ويُقسم النوم إلى مراحل تتأرجح بين طورين، يسمى **الطور الأول** “نوم حركة العين غير السريعة”، أما الثاني فهو “نوم حركة العين السريعة”. ويتضمن الطور الثاني حالة الانخراط في الأحلام، بينما لا تحدث الأحلام في الطور الأول.

عندما يصل الانسان -إضافةً إلى العديد من الثدييات- إلى الطور الثاني من النوم، يبدأ برؤية الأحلام، لذا تكون هذه الحركة العشوائية السريعة للعين محاكاةً لحركة العين حينما ترى المشاهد في الأحلام.

فلو كنت تحلم، و رفعت نظرك كي ترى مشهداً معيناً في سماء حلمك، فستتحرك مقلتا عينك أثناء نومك إلى الأعلى!. ويتناوب هذان الطوران عدة مرات، ليكون لكل طور ما يقارب الـ 90 دقيقة.

يحدث في الطور الثاني “نوم حركة العين السريعة” فصلٌ بين الدماغ و العضلات الإرادية بشكل عام، وذلك كي لا تتفاعل عضلات الجسم مع الأحداث التي ينخرط فيها الدماغ الحالم. تخيل لو أنك كنت تحرك يديك و قدميك واقعياً لتحاكي ما يدور في أحلامك، سيكون هناك خطر عليك من هذه الحركات اللا واعية.

في بعض الحالات، يستيقظ الشخص قبل نهاية الطور الثاني، فيجد عضلاته مشلولاً و مفصولاً عن نشاطه الواعي، وخارج نطاق سيطرته، رغم أن سمعه و بصره و إدراكه لمحيطه في حالة سليمة مبدئياً، لذلك يكون واعياً لذاته، و لكنه لا يستطيع التحكم في جسده.

لوحظ من خلال الدراسات أن شلل النوم -على الأغلب- مرتبط بالنوم على الظهر، والوجه إلى الأعلى “تزيد هذه الملاحظة قناعة البعض بوجود مخلوق ما يجثم على صدرهم”.

التشخيص

علمياً هو حالة تتميز بشلل مؤقت للجسم بعد الاستيقاظ من النوم. بالغالب بعد الاستيقاظ من النوم بفترة وجيزة ويسمى [hypnopompic paralysis]، ونادراً قبل وقت قصير من النوم ويسمى [hypnagogic paralysis]. من الناحية الفسيولوجية، وهو وثيق الصلة بالشلل الذي يحدث كجزء طبيعي من وضعية النوم REM (حركة العين السريعة)، والذي يعرف باسم REM atonia. يحدث شلل النوم عندما يستيقظ المخ من نوم ال-REM، ولكن الشلل الجسدي ما يزال قائماً. وهذا يجعل الشخص واعياً تماماً، لكنه لا يتمكن من الحركة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن ان تكون هذه الحالة مصحوبه بالهلوسة.



غالبا، يعتقد الشخص الذي يصاب بشلل النوم بأنه يحلم. لأن الشعور مشابه لشعور الشخص الذي يحلم لأنه لا يقدر على الحركة ومتجمد في مكانه، ويزيد من ذلك الشعور عنصر الهلوسة (Hallucinatory) حيث يرى الشخص عناصر خيالية في الغرفة، التي تكون شبيهه بالأحلام.

الأعراض والأسباب

مؤخراً استطاع العلماء اكتشاف أحد أسرار هذا الاضطراب ووصفه بطريقة علمية، وذلك بعد اكتشاف مراحل النوم المختلفة، ومعرفة جميع التغيرات الحيوية التي تصاحب كل مرحلة منها.

وتوصل العلماء إلى أن العارض الرئيسي هو شلل جزئي أو كامل لعضلات وعظام الجسم أثناء حالة [hypnopompic] أو [hypnagogic]. بعبارة أخرى هو الإحساس بعدم القدرة على الحركة أو الحديث حال الاستيقاظ من النوم أو الخلود اليه. يمكن أن يصاحب الشلل النومي بالهلوسة [hypnagogic hallucinations]، وتكون سمعية / بصرية / شعورية. يمكن أن يستمر الشلل من بضع ثوان إلى بضع دقائق قبل أن يستطيع الشخص اما العودة إلى نوم ال- REM وإما أن يستيقظ تماما. وإذا عاد الشخص إلى النوم فمن المرجح ان يدخل إلى وضعية الحلم.

لا يعرف الكثير عن فسيولوجيا شلل النوم. ومع ذلك، اقترح البعض انه قد يكون مرتبطا بكبت الخلايا العصبية الحركية في منطقة جسر فارول في الدماغ. خاصة، مع تدني مستويات الميلاتونين، والذي يحول دون تفعيل العضلات، لمنع جسم الشخص الذي يحلم من تحريك عضلاته (القصص منع الشخص الحالم من تحريك قدميه إذا كان يحلم بأنه يعدو مثلا). وتشير الدراسات المختلفة إلى ان الكثير من الناس أو معظمهم تعرضوا لشلل النوم على الاقل مرة أو مرتين في حياتهم. بعض التقارير أوردت عدة عوامل تزيد من احتمال كل من الشلل والهلوسة. وتشمل هذه:

- النوم ووضعية الوجه لأعلى [supine position].

- انقطاع النفس النومي.

- عدم انتظام مواعيد النوم.

- نقص الاكسجين عن المخ.

- ضغوطات متزايدة.



- تغييرات فجائية في البيئة المحيطة / ادخال تغييرات في أسلوب الحياة.

- العقاقير المنومة [ADD] أو [antihistamines].

- استخدام عقاقير هلوسة.

الوقاية والعلاج

لم تتم دراسة خيارات العلاج في حالة شلل النوم في الأبحاث العلمية بتوسع. ومن المستحسن طمأنة الأشخاص المصابين بالحالة أنها شائعة وليست خطيرة عموماً. الجهود الأخرى التي يمكن القيام بها تشمل النوم الصحي، العلاج السلوكي المعرفي ومضادات الاكتئاب.

وفي حين لا يعتقد معظم الأطباء بوجود مخاطر حقيقية للجاثوم، هناك فرضية حديثة تربطه بظاهرة الموت المفاجئ بفعل الكوابيس أو NIGHTMARE DEATH SYNDROME.

وبالنسبة لعلاج شلل النوم، فهو يعتمد أساساً على انتهاج سلوك حياة صحي كانتظام مواعيد النوم والاستيقاظ، وممارسة الرياضة، والنوم لساعات كافية أثناء الليل، والنوم على أحد الجنين بدلاً من الاستلقاء على الظهر، إضافة إلى تجنب أسباب التوتر والسهرة وعلاج القلق بالوسائل السلوكية.

وأيضاً يدخل العلاج في إمكانية وصف الأدوية المهدئة كدواء "كلونازيبام" أو علاجات الاكتئاب لتخفيف التوتر، وتثبيط مرحلة النوم الحالم في حالات محددة. وعند الحاجة للتأكد من عدم الإصابة بمرض النوم القهري يقوم طبيب اضطراب النوم بفحص المصاب واختبار نومه في مختبر اضطرابات النوم أثناء الليل، يتبعه إجراء اختبار الغفوات القصيرة أثناء النهار، وذلك لرصد كثافة مرحلة النوم الحالم في كلا الفحصين، والوصول إلى التشخيص الدقيق ومن ثم وصف العلاج الخاص بهذا المرض، ومن أهم ما يجب عمله في طرق الوقاية والعلاج هو:

- تنظيم مواعيد النوم.

- ممارسة نشاط رياضي.

- البعد عن التوتر وحل المشكلات التي تحصل لك.



بالإضافة إلى ذلك، عند التعرض لشلل النوم، يوجد هناك ما يمكن فعله للحظات معدودة للتخفيف من القلق والخوف وتسريع عملية الاستيقاظ. حيث أنه يُنصح بتحريك أصابع القدم وعدم المقاومة وفتح العينين وإغماضهما بشكل مستمر، فذلك يُساعد على الإستيقاظ بشكل أسرع.

ويبدو أنه كلما زاد خوف الناس من شلل النوم، زاد تعرُّضهم له، وزادت حدة تأثيراته. فما كان يُعتقد في السابق أنه اضطراب غير ضار أو حتى من نسج الخيال، حوِّلته المعتقدات إلى حالة من الخوف الشرطيِّ والهلوس الكاذبة. فالقلق والتوتر يجعلان الأشخاص أكثر عرضةً لنوبة شلل النوم، لذا، فإن من يخشونه غالبًا ما تزداد احتمالات تعرُّضهم له.

ماذا نعمل؟

وعموما، لا يجب النظر إلى شلل النوم على أنه مرض خطير، لأنه لا يعدو في الغالب ظاهرة من ظواهر النوم المعروفة. ولا يوجد دليل على خطره المباشر أو تسببه في الوفاة، نظرا لاستمرار أداء عضلة **الحجاب** الحاجز واستقرار وظيفة التنفس ونسبة تشبع الدم بالأكسجين. ولذا، لا تحتاج معظم نوبات شلل النوم إلى علاج محدد، فمعظمها يكون نادر الحدوث، وتحتاج فقط إلى طمأننة المصاب، وشرح طبيعة الاضطراب. إلا أن تكرار حدوث النوبات يمكن أن يؤدي إلى توتر المريض أثناء النهار وقلقه قبل ساعات النوم خوفا من التعرض لها، مما يمكن أن يسبب الأرق المزمن. وفي هذه الحالة يجب زيارة طبيب اضطرابات النوم لمناقشة العوامل المؤثرة والاهتمام بتجنب الأسباب المثيرة كالحرمان المزمن من النوم وممارسة عمل المناوبات الليلية، والتأكد من خلو المريض من أي اضطراب نوم سلوكي أو عضوي آخر كانقطاع التنفس أثناء النوم.

وكنصيحة: إذا دخلت في شلل النوم و حدث وأن تحررت منه لا تعد للنوم فورًا، لأنه سوف يعود و يمسك بك ليرعبك مرة ثانية.