

Cei care au trecut printr-o astfel de experiență spun că somnul este întrerupt de o senzație de cădere în gol.

Senzația de cădere în gol pe care o simțim este cunoscută ca „spasm hipnagogic”. Uneori, aceasta este acompaniată de o halucinație vizuală.

Spasmul hipnagogic apare atunci când mușchii, de obicei cei de la picioare, se contractă involuntar. Deși motivul din spatele acestui fenomen nu este cunoscut, perspectivele evoluționiste sugerează că actul este util pentru cel puțin două funcții importante ale organismului nostru.

În primul rând, această trezire bruscă ne permite să reverificăm mediul din jurul nostru, o oportunitate pentru a ne asigura că acesta este propice somnului. O altă ipoteză este că el le permitea strămoșilor noștri să-și verifice poziția în care dormeau, mai ales dacă adormeau în locuri mai puțin confortabile.

O altă teorie sugerează că spasmul hipnagogic este efectul relaxării sistemului nostru psihologic. În esență, spasmul poate fi un efect al detașării sistemului reticular din creier de nucleul preoptic ventrolateral.

Deși, în majoritatea cazurilor, este un fenomen normal, spasmul hipnagogic poate fi o experiență înspăimântătoare în cazurile extreme, împiedicând instalarea somnului, iar pe termen lung poate provoca o formă de insomnie.

Spasmul este în legătură cu activitatea motorie. Orice aspect care ține sistemul motoriu activ în timpul nopții poate crește șansele provocării unui spasm. Factori precum cafeaua, exercițiile fizice realizate seara, stresul sau anxietatea sunt asociați cu spasmele nocturne spontane.

Dintr-o perspectivă nutriționistă, s-a descoperit că deficiența de magneziu, calciu și fier poate crește riscul apariției acestui fenomen.

Cercetările realizate pe acest subiect sunt puține deoarece, la nivel global, este considerat un fenomen normal.

Sursa: Descopera/ IFL Science