

1 Μαΐου 2017

## Γιατί «τινάζομαι» όταν πάω να κοιμηθώ;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο:News247

Είστε ξαπλωμένοι στο κρεβάτι, κάτω από τα παπλώματα και το άγχος έχει αρχίσει επιτέλους να υποχωρεί μετά από μια κουραστική μέρα – γιατί λοιπόν αυτήν τη χαλαρωτική στιγμή που αφήνεστε στην αγκαλιά του Μορφέα, το σώμα σας αποφασίζει ξαφνικά να αρχίσει να τινάζεται και οι μύες σας να συσπώνται;

Είναι κάτι για το οποίο αναρωτιούνται πολλοί άνθρωποι και ένα κοινό ερώτημα που εμφανίζεται στις αναζητήσεις του Google. Μην γκουκλάρετε όμως, ακολουθεί η απάντηση!

Οι απότομες αυτές αντιδράσεις, το «τίναγμα» συνήθως στα πόδια, συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της υπναγωγίας – ο όρος περιγράφει τη μεταβατική περίοδο ανάμεσα στο να είναι κάποιος ξύπνιος και στο να κοιμάται. Η αίσθηση περιγράφεται συνήθως σαν να πέφτουμε από ύψος ή να παθαίνουμε ελαφρύ ηλεκτροσόκ.

Οι συσπάσεις αυτές αποκαλούνται υπνικοί ή υπναγωγικοί σπασμοί και είναι ένα είδος μυοκλονίας, δηλαδή απότομων, ακούσιων κινήσεων των μυών.

Το φαινόμενο δεν είναι επικίνδυνο, γιατί όμως συμβαίνει; Όταν προσπαθούμε να κοιμηθούμε, δύο συστήματα του εγκεφάλου πρέπει να εξισορροπήσουν τους ρόλους τους, προκειμένου να τα καταφέρουμε.

Το ενεργοποιητικό σύστημα του δικτυωτού σχηματισμού (Reticular Activation System, RAS) είναι ένα από αυτά. Αυτό το δίκτυο κυττάρων βρίσκεται κάτω από

το φλοιό του εγκεφάλου και βοηθάει να μείνουμε ξύπνιοι. Από την άλλη μεριά βρίσκεται ο προοπτικός πυρήνας, η περιοχή του εγκεφάλου που ελέγχει τον ύπνο.

Πιστεύεται ότι καθώς αυτά τα δύο συστήματα του εγκεφάλου «μάχονται» για να διατηρήσουν τον έλεγχο του σώματός μας την ώρα που προσπαθούμε να κοιμηθούμε, το σώμα μας αντιδρά με αυτές τις ακούσιες κινήσεις.

Όταν μας παίρνει ο ύπνος, τα επίπεδα του νευροδιαβιβαστή σεροτονίνη πέφτουν, προκειμένου οι μεγαλύτεροι μύες του σώματος να μείνουν ακίνητοι. Ωστόσο, αν αυτή η πτώση καθυστερήσει, μπορεί να έχουμε υπναγωγικούς σπασμούς. Επίσης η σεροτονίνη δεν ελέγχει τους μικρότερους μύες, όπως αυτούς γύρω από τα μάτια μας, γι' αυτό μπορεί να έχουμε συσπάσεις σε αυτούς.

Μια άλλη δημοφιλής θεωρία, υποστηρίζει ότι αυτά τα ακούσια τινάγματα των μυών είναι εξελικτικό κατάλοιπο, μια δικλείδα ασφαλείας για τους μακρινούς μας προγόνους όταν αποκοιμόνταν επάνω στα δέντρα.

Οι υπναγωγικοί σπασμοί συμβαίνουν πιο συχνά στα παιδιά, όμως τα βιώνουν οι περισσότεροι άνθρωποι, ειδικά αν νυστάζουν πολύ ή αν είναι πολύ κουρασμένοι. Ωστόσο, συχνά περνούν απαρατήρητοι γιατί είμαστε σχεδόν κοιμισμένοι όταν συμβαίνουν.

**Πηγή:** [iatrikanews.gr](http://iatrikanews.gr)