

Por que às vezes seu corpo tem um espasmo violento quando está quase pegando no sono?

Notícias

Enviado por: _elisandraangrewski@seed.pr.gov.br

Postado em: 21/12/2012

O espasmo hípnico é um espasmo ou contração involuntária dos músculos, que desperta violentamente uma pessoa.

Sabe aquela sensação de estar caindo, logo quando você está pegando no sono, que o faz despertar subitamente? Esse fenômeno é conhecido como espasmo hípnico, e por enquanto, só existem teorias para o explicar.

O espasmo hípnico é um espasmo ou contração involuntária dos músculos, que desperta violentamente uma pessoa. Mioclonia é um termo que se refere a contrações repentinas, curtas, incontrolláveis e involuntárias de um músculo ou grupo de músculos. Por conta disso, esse fenômeno também pode ser chamado de “puxão mioclônico”.

Geralmente, ocorre em estágios mais leves do sono, muitas vezes no momento em que estamos adormecendo, já entrando no estágio REM ou começando a ingressar em um sono mais profundo.

Ainda que não seja considerada uma doença, é um sintoma e pode ser considerado um distúrbio no sistema nervoso. Algumas pessoas o descrevem como uma sensação nítida de que se estar caindo, ou perdendo o equilíbrio, o que nos leva a acordar assustados, enquanto outros o descrevem como um “choque elétrico” percorrendo o corpo. De qualquer maneira, é uma experiência comum (a Academia Americana de Medicina do Sono relata que até 70% das pessoas já tiveram esse espasmo).

Os espasmos ou puxões ocorrem mais comumente quando uma pessoa está dormindo em uma posição desconfortável ou está cansada.

Poucas pesquisas já foram feitas sobre o assunto, mas uma teoria sugere que o espasmo é resultado do relaxamento dos músculos. O corpo passa por mudanças na temperatura e respiração quando dormimos, assim, conforme uma pessoa está se preparando para dormir, o cérebro pode interpretar essas mudanças como um sinal de queda.

Outra teoria envolvendo confusão cerebral e relaxamento dita que, quando o corpo entra em relaxamento profundo, mas a mente continua ativa, o cérebro emite um alerta para o corpo reagir. É daí que surge a sensação de queda, ocasionando um susto que muitas vezes é acompanhado de batimentos cardíacos acelerados.

Por fim, ainda outra teoria sugere que o corpo reage ao adormecer da maneira como uma pessoa pode se contrair quando morre; nesse caso, o espasmo seria um reflexo usado para manter o corpo “vivo e funcionando”.

Estudos indicam que os puxões mioclônicos ocorrem mais frequentemente em pessoas que sofrem de ansiedade, insônia, fadiga ou desconforto físico, porque o cérebro é mais facilmente confundido nessas condições. Privação do sono e estresse também podem ser fatores contribuintes.

Por isso, é mais fácil ter um espasmo quando não se tem dormido bem ou se está tentando não cair no sono.

A cafeína também pode ser um fator, porque torna mais difícil para uma pessoa relaxar. Algumas pessoas também relatam que o consumo de álcool torna os puxões mais frequentes.

De qualquer maneira, se você estiver pegando no sono e for acordado repentinamente pela sensação de estar caindo ou levando um choque, não se preocupe; é uma parte normal do processo de sono e não representa qualquer perigo real.

Esta notícia foi publicada em 20/12/12 no <http://hypescience.com>. Todas as informações são de responsabilidade do autor.