

Para maioria das pessoas, dormir é fácil e direto. Para outras, pode ser um verdadeiro pesadelo!

Algumas pessoas sonham que estão sendo atacadas e podem até mesmo lutar com seus parceiros enquanto dormem.

Outras pessoas levantam e andam em seu sono- sem saber o que estão fazendo.

Essas condições de sono chamada parasomnia podem ser perigosas.

Cientistas esperam descobrir o porque elas ocorrem.

Parasomnia acontece durante o período antes do sono REM. O sono REM é o estágio do sono quando nós sonhamos. O período antes disso é quando as pessoas poderão andar dormindo, falar dormindo, ou até mesmo comer dormindo.

Ainda assim eles não tem qualquer conhecimento de suas atividades.

Parasomnia acontece durante um período no ciclo do sono chamado NREM ou não REM: Movimento do olho não rápido.

NREM contém quatro estágios. Durante o estágio um, o seu cérebro está produzindo pequenas ondas e você está em um sono leve.

No estágio dois, o seu corpo relaxa e o seu batimento cardíaco e respiração ficam mais devagar.

As ondas cerebrais são maiores e se expandem. O sono mais profundo é durante os estágios três e quatro. Para a maioria de nós, nossos cérebros desligam de qualquer som ou movimento do mundo externo.

Mas para os sonâmbulos, a parte inferior do cérebro "acorda", enquanto a parte superior do cérebro racional, ou a mente está dormindo.

Isso porque os sonâmbulos são capazes de se mover à noite, e ainda assim não lembrarão disso no dia seguinte.

Com maiores pesquisas, os cientistas esperam um dia explicar totalmente este acontecimento misterioso.