Video #735

Resources by Dhruv Rathee

Sr. No	Statement	Source	Link to Source
1	24 May 1987, Canada के Toronto में 23 साल का Kenneth Parks आधी रात को अपने couch से उठता है।	Book: Dream Land David K Randall	https://www.amazon.in/Dreamland-Adventures-Strange-Science-Sleep/dp/0393345866
2	लेकिन रात को ही Kenneth Parks अचानक अपने couch से उठता है और एक busy highway पर 14 miles (22.5 km) drive करके अपने in-laws के घर पहुंच जाता है। उसके पास घर की एक चाबी थी, जिससे उसने gate खोला और अंदर घुस गया। यहां उसने अपनी mother-in-law की हत्या कर दी और father-in-law को severely injure कर दिया।	Book: Dream Land David K Randall	https://www.amazon.in/Dreamland-Adventures-Strange-Science-Sleep/dp/0393345866
3	फिर वो खून से सना हुआ और confused state में police station पहुंच गया और यहां जाकर कहा कि उसने अभी 2 लोगों का मार दिया है। (I've just killed two people)	Book: Dream Land David K Randall	https://www.amazon.in/Dreamland-Adventures-Strange-Science-Sleep/dp/0393345866
4	Ambulance से hospital से जाते वक्त उसने murder weapon (चाकू) कहां रखा है, ये भी बता दिया।	Book: Dream Land David K Randall	https://www.amazon.in/Dreamland-Adventures-Strange-Science-Sleep/dp/0393345866
5	लेकिन Parks के पास अपने in-laws को मारने की कोई वजह नहीं थी। Trial के दौरान उसके वकीलों ने जो कहा, वो सुनकर सब shocked रह गए। उन्होंने claim किया कि Parks, sleepwalk कर रहा था। यानि उसने सोते-सोते ही ये crime किया, और उसे कोई सजा नहीं मिलनी चाहिए।	Book: Dream Land David K Randall	https://www.amazon.in/Dreamland-Adventures-Strange-Science-Sleep/dp/0393345866

Sr. No	Statement	Source	Link to Source
6	Sleepwalking को medical terms में somnambulism कहा जाता है। ये एक प्रकार का sleep disorder है, जो Non-REM sleep के दौरान होता है। असल में इंसानों में नींद को 2 parts में divide किया जाता है- rapid eye movement (REM) sleep और non-rapid eye movement (NREM) sleep.	National Library of Medicine 24th April 2015	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4506454/
7	जब हम सोते हैं, तो सबसे पहले NREM sleep में enter करते हैं, जिसकी 3 stage होती हैं।	Cleveland Clinic	https://my.clevelandclinic.org/health/body/12148-sleep-basics
8	पहली stage में हमें हल्की-हल्की नींद आने लगती है और किसी आवाज या external activity पर react करने की ability कम हो जाती है। धीरे-धीरे नींद गहरी होती जाती है और NREM stage 3 में सबसे गहरी नींद होती है।	National Library of Medicine 24th April 2015	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4506454/
9	इन stages में किसी को जगाना बहुत मुश्किल होता है और अगर जगा भी दिया जाए तो वो इंसान confusion और disoriented feel करता है। NREM की चारों stages के बाद इंसान REM sleep में enter करता है। सपने इसी stage में आते हैं।	National Library of Medicine 24th April 2015	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4506454/
10	Sleepwalking, NREM की stage 3 में होती है,	Sleep Foundation 25th July 2025	https://www.sleepfoundation.org/parasomnias/sleepwalking
11	एक sleepwalker की आंखें खुली हो सकती हैं और वो उसके आसपास के events को लेकर react करता है	Book: Dream Land David K Randall	https://www.amazon.in/Dreamland-Adventures-Strange-Science-Sleep/dp/0393345866

Sr. No	Statement	Source	Link to Source
12	लेकिन reality में उसके sensory perceptions लगभग बंद होते हैं। मतलब वो चीज़ों को देख, सूंघ या सुन नहीं पाता, यहां तक कि उसे दर्द भी महसूस नहीं होता। habit और हल्की-फुल्की ठोकर खाकर वो रास्ते में रखी चीजों से बचकर निकल जाता है, लेकिन reality में वो कुछ सोच-समझ नहीं रहा होता।	National Library of Medicine 24th April 2015	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4506454/
13	Sleepwalkers की आंखें generally ऊपर और अंदर की तरफ मुड़ी रहती हैं, जिससे चेहरे पर एक blank expression आता है। और सबसे अहम बात, इंसान को sleepwalking के दौरान हुई घटना जागने के बाद याद नहीं रहती। अगर उसे sleepwalking के दौरान जगा दिया जाए तो वो कुछ समय तक confused और disoriented रहता है।	National Library of Medicine 24th April 2015	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4506454/
14	Sleepwalking के episodes कुछ minute से लेकर एक घंटे तक के हो सकते हैं। Frequency भी अलग-अलग रहती है। किसी को महीने में एक बार episode हो सकता है और किसी को एक ही हफ्ते में कई बार।	National Library of Medicine 24th April 2015	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4506454/
15	British Australian artist Lee Hadwin, नींद में ही paint करते हैं। जब वे 15 साल के थे, तभी उन्होंने sleepwalk करते हुए famous hollywood actress Marilyn Monroe की 3 paintings बना दी थीं।	BBC 19th July 2019	https://www.bbc.com/future/article/20190719-the-mysterious-case-of-the-man-who-draws-in-his-sleep
16	सबसे interesting बात ये है कि Hadwin होश में paint नहीं कर पाते और केवल नींद में ही paint करते हैं।	The Guardian 2nd December 2022	https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2022/dec/02/experience-i-can-only-paint-in-my-sleep

Sr. No	Statement	Source	Link to Source
17	इसी तरह Scotland के Robert Wood रात में उठकर cook करने लगते थे। नींद में ही वे Omelettes और spaghetti जैसी dishes तैयार कर देते, जिसके कारण उन्हें sleepwalking chef कहा जाता है।	The Guardian 21th March 2006	https://www.theguardian.com/uk/2006/mar/31/kirstyscott.uknews2
18	Cricketer Sachin Tendulkar को भी अपने career की शुरुआत में sleepwalking की आदत थी। Sourav Ganguly ने एक interview में बताया था कि 1990s में जब वो England में roommates थे, तब Sachin रात के एक-डेढ़ बजे उठकर पहले कमरे में aimlessly घूमते, फिर chair पर बैठ जाते। जब Ganguly से Sachin से पूछा कि वो ऐसा क्यों करते हैं तो उन्होंने जवाब दिया कि उन्हें नींद में चलने की आदत है।	India Today 6th August 2018	https://www.indiatoday.in/sports/cricket/story/sachin-tendulkar-was-a-sleepwalker-reveals-sourav-ganguly-1306153-2018-08-06
19	इसके पीछे के exact reasons अभी बहुत clear नहीं हैं	Frontiers	https://www.frontiersin.org/news/2021/06/24/sleepwalking-fight-or-flight-neurology
20	लेकिन अभी तक की research के मुताबिक, जब शरीर गहरी नींद में जाने की तैयारी कर रहा होता है, तभी कुछ ऐसा होता है कि वो ये transition अच्छे से नहीं कर लाता	National Library of Medicine	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4506454/
21	गहरी नींद और जागने के processes overlap कर जाते हैं।	Frontiers	https://www.frontiersin.org/news/2021/06/24/sleepwalking-fight-or-flight-neurology
22	partially awake भी होता है।	Healthline 20th December 2024	https://www.healthline.com/health/sleep/is-sleepwalking-a-sign-of-mental-illness

Sr. No	Statement	Source	Link to Source
23	दिमाग का वो हिस्सा जो movement control करता है, जाग जाता है, लेकिन consciousness वाला हिस्सा सोया रहता है।	Book: Dream Land David K Randall	https://www.amazon.in/Dreamland-Adventures-Strange-Science-Sleep/dp/0393345866
24	Simple शब्दों में समझें तो इंसान एक तरफ गहरी नींद में होता है और दूसरी तरफ चलने-फिरने ऐसी Motor activities भी कर सकता है, जो वो जगे होने के वक्त ही कर सकता है	Frontiers	https://www.frontiersin.org/news/2021/06/24/sleepwalking-fight-or-flight-neurology
25	इसलिए possible है क्योंकि दिमाग के higher neural structures के involvement के बिना भी brain stem और cerebellum जैसे parts, complex emotional और motor behaviors को control कर सकते हैं।	National Library of Medicine 24th April 2015	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4506454/
26	हमारे शरीर का autonomic nervous system, conscious will के बिना breathing, heart rate और digestion जैसे physiological functions को control करता है। यानि दिमाग के involvement के बिना ये काम खुद से होते रहते हैं। इस autonomic nervous system की 2 branches होती हैं- एक sympathetic branch, जो 'fight or flight' response यानी किसी खतरे के समय के responses को control करती है। और दूसरी parasympathetic branch, जो 'rest and digest' responses को control करती है।	Frontiers	https://www.frontiersin.org/news/2021/06/24/sleepwalking-fight-or-flight-neurology

Sr. No	Statement	Source	Link to Source
27	Sleepwalkers में इस autonomic nervous system को लेकर 2021 में एक fascinating discovery हुई। उनमें deep NREM sleep के दौरान sympathetic branch में कम activity होती है और parasympathetic branch elevated रहती है। यानि rest and digest responses ज्यादा active होते हैं और fight or flight responses काफी कम हो जाते हैं। ये surprising था क्योंकि अभी तक माना जाता था कि sleepwalkers के deep sleep में rest and digest responses कम और fight or flight response ज़्यादा होंगे और इसी कारण वे sleepwalk करते हैं। लेकिन research में इसका exact opposite सामने आया।	Frontiers	https://www.frontiersin.org/news/2021/06/24/sleepwalking-fight-or-flight-neurology
28	Recent studies के मुताबिक, Older adults में sleepwalking, dementia या Parkinson's disease जैसी neurodegenerative diseases या cognitive decline का संकेत हो सकती है।	Mayo Clinic	https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(23)00410-X/fulltext
29	इसके अलावा एक myth ये है कि अगर sleepwalkers को जगाया जाए तो उन्हें heart attack आ सकता है या वे coma में जा सकते हैं। ये भी सच नहीं है, लेकिन सबसे अच्छा यही रहेगा कि उन्हें जगाया ना जाए क्योंकि वे confused और disoriented feel करते हैं।	BBC 22nd February 2012	https://www.bbc.com/future/article/20120208-it-is-dangerous-to-wake-a-sleepwa
30	एक Meta-analysis के मुताबिक, 6.9% लोग अपनी Life में कभी न कभी sleepwalk करते हैं। बच्चों में sleepwalking सबसे common है।	National Library of Medicine	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27832078/

Sr. No	Statement	Source	Link to Source
31	Sleepwalking के episodes 7 से 15 साल के males में सबसे ज्यादा होते हैं, लेकिन ज्यादातर में बड़े होने पर ये बंद हो जाते हैं।	National Library of Medicine 24th April 2015	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4506454/
32	violence में result करने वाली sleepwalking usually older age group में होती है।	National Library of Medicine 24th April 2015	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4506454/
33	Sleepwalking children, generally शांत और सुस्त नजर आते हैं, लेकिन adults sleepwalk के समय quick movements करते हैं, जैसे वो किसी जल्दी में हों। ऐसा क्यों होता है, scientists इसका reason ढूढ़ने की कोशिश कर रहे हैं।	Book: Dream Land David K Randall	https://www.amazon.in/Dreamland-Adventures-Strange-Science-Sleep/dp/0393345866
34	किसी को sleepwalking disorder होगा या नहीं, इसमें genetics एक major role play करते हैं। JAMA Pediatrics में published एक study के मुताबिक, जिन बच्चों के एक parent की sleepwalking की history होती है, उनके sleepwalking के 47.4% chances होते हैं। अगर दोनों parents की sleepwalking history है तो बच्चों में chances बढ़कर 61.5% हो जाते हैं।	Jama Pediatrics July 2015	https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2281574
35	जबकि बिना parental history वाले केवल 22.5% बच्चे sleepwalk करते हैं। Researchers ने chromosome 20q12-13.12 के एक genetic locus को identify किया है, जिसका sleepwalking disorder को parents से बच्चों में inherit करने में role हो सकता है।	National Library of Medicine 4th January 2011	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3030226/

Sr. No	Statement	Source	Link to Source
36	कई ऐसी चीजें हैं, जो susceptible लोगों में sleepwalking के episodes trigger कर सकती हैं। Sleep deprivation (नींद की कमी) इसका सबसे बड़ा trigger है। शरीर को सही तरीके से जागने के लिए adequate slow-wave sleep चाहिए होती है, लेकिन जब नींद पूरी नहीं होती तो व्यक्ति को adequate slow wave sleep नहीं मिलती और उसके partial awakening और sleepwalking के chances बढ़ जाते हैं।	News Medical and Life Sciences	https://www.news-medical.net/health/Sleepwalking-A-Neuroscientific-Exploration-of-Midnight-Roaming.aspx
37	दिमाग अपनी नींद को पूरी करने के लिए लंबे समय तक deep sleep में अटका रहता है और अगली stage में smooth transition नहीं हो पाता।	Book: Dream Land David K Randall	https://www.amazon.in/Dreamland-Adventures-Strange-Science-Sleep/dp/0393345866
38	Stress के कारण भी sleepwalk के episodes हो सकते हैं।	Taylor and Francis 2015	https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15402002.2013.845783

Sr. No	Statement	Source	Link to Source
39	Obstructive sleep apnea एक और important factor है। ये एक breathing disorder है, जिसमें सोते समय short period के लिए breathing रुक जाती है। अगर किसी को severe Obstructive sleep apnea है तो उसके sleepwalking के chances बढ़ जाते हैं। Sedatives, antidepressants, antipsychotics और heart diseases और anxiety को treat करने के लिए इस्तेमाल होने वाली beta-blockers, जैसी medications से भी sleepwalking का risk रहता है। Children में fever और illness common triggers हैं। Asthma से पीड़ित बच्चों में sleepwalking के cases देखे गए हैं। Asthma के कारण नींद पूरी नहीं होती, जिससे कुछ बच्चों में sleepwalking trigger होती है।	Healthline 21st July 2020	https://www.healthline.com/health/why-do-people-sleepwalk%23how-to-identify
40	अब वापस आते हैं अपने main सवाल है, अगर कोई sleepwalk करते हुए crime कर दे तो क्या होगा? ये एक legal minefield है क्योंकि Criminal Law में 2 चीजें important होती हैं, एक crime और दूसरा intent यानि guilty mind.	Book: Dream Land David K Randall	https://www.amazon.in/Dreamland-Adventures-Strange-Science-Sleep/dp/0393345866
41	उन्होंने argument दिया कि Parks की body ने तो crime किया, लेकिन उसका दिमाग दोषी नहीं है। Medical experts ने भी testify किया कि crime के समय Parks, sleepwalk कर रहा था। Jury ने Parks को acquit कर दिया और ये case internationally sleepwalking defense के लिए landmark precedent बन गया।	Book: Dream Land David K Randall	https://www.amazon.in/Dreamland-Adventures-Strange-Science-Sleep/dp/0393345866
42	Courts, sleepwalk के defense को लेकर बहुत skeptical रहते हैं। एक judge ने तो इसे "quagmire of law" (कानून का दलदल) तक कह दिया था।	The Guardian 19th March 2005	https://www.theguardian.com/uk/2005/mar/19/janeperrone

Sr. No	Statement	Source	Link to Source
43	इसी कारण Sleepwalking defense, courts में extremely controversial है। 1997 में USA में Scott Falater ने अपने घर पर अपनी पत्नी की हत्या कर दी। अपने defence में उसने कहा कि वो sleepwalk कर रहा था। 2 experts ने भी testify किया कि Scott, sleepwalk कर रहा था। लेकिन Jury को इस बात पर भरोसा नहीं हुआ। Murder weapon, एक hunting style चाकू, उसकी car के spare tire storage area में मिला। इससे माना गया कि उसने murder weapon को छुपाया था।	ABC 28th January 2021	https://abcnews.go.com/US/sleepwalking-killer-scott-falater-wracked-guilt-murdering-wife/story?id=75468448
44	Scott ने incident के बाद अपने कपड़े उताकर एक plastic bag में रखे और इन्हें छिपाकर pajamas पहन लिए।	Book: Dream Land David K Randall	https://www.amazon.in/Dreamland-Adventures-Strange-Science-Sleep/dp/0393345866
45	उसके पड़ोसी Greg Koons ने court में बताया कि उसने अपनी पत्नी को pool में डुबोने से पहले gloves पहने थे।	ABC 28th January 2021	https://abcnews.go.com/US/sleepwalking-killer-scott-falater-wracked-guilt-murdering-wife/story?id=75468448
46	scott को अपने pet dog को शांत करते हुए भी देखा। सवाल उठा कि Scott ने अपने कुत्ते को तो पहचान लिया, फिर अपनी पत्नी को क्यों नहीं पहचान पाया।	The Guardian 2nd March 2024	https://www.theguardian.com/uk-news/2024/mar/02/if-you-kill-someone-in-your-sleep-are-you-a-murderer

Sr. No	Statement	Source	Link to Source
47	इसके अलावा एक sleepwalker के लिए केवल एक episode में इतना सबकुछ करना बहुत unusual है। उसके actions बहुत prolonged और purposeful थे, जिसके कारण Jury ने नहीं माना कि वो sleepwalk कर रहा था और उसे उम्रकैद की सजा सुनाई गई। Jury ने कहा कि वे ये मान सकते हैं कि Scott ने अपनी पत्नी को sleepwalk करते हुए stab किया, लेकिन उनके लिए ये भरोसा करना मुश्किल है कि वो नींद में ही उसे डुबोने के लिए वापस लौटा।	ABC 28th January 2021	https://abcnews.go.com/US/sleepwalking-killer-scott-falater-wracked-guilt-murdering-wife/story?id=75468448
48	India की legal history में sleepwalking का सबसे पुराना और important case Pappathi Ammal का है। Pappathi Ammal एक young mother थीं, जिन्होंने कुछ दिन पहले ही एक बच्चे को जन्म दिया था। लेकिन 28 October 1957 की रात वो अपने infant बच्चे के साथ एक कुएं में कूद गईं। Pappathi Ammal को बचा लिया गया, लेकिन बच्चे की डूबकर मौत हो गई। Police ने Pappathi पर murder और suicide attempt का charge लगाया, लेकिन उसके वकीलों ने कहा कि Pappathi को नींद में चलने की आदत है और वो नींद में ही बच्चों को लेकर कुएं में कूद गई थी। यानि उसे नहीं पता था कि वो क्या कर रही है और इसलिए उसे सजा नहीं होनी चाहिए।	Indian Kanoon	https://indiankanoon.org/doc/1516345/

Sr. No	Statement	Source	Link to Source
49	Sessions court ने इस argument को reject कर दिया और Pappathi को उम्रकैद की सजा सुनाई। Court ने कहा कि sleepwalking को Indian Penal Code के Section 84 के तहत "unsoundness of mind" नहीं माना जाता। Pappathi ने Madras high court में appeal की, जिसने Pappathi के conviction को तो overturn नहीं किया क्योंकि इस case में कोई expert examination नहीं हुआ था, लेकिन उसने एक revolutionary decision दिया कि अगर साबित हो जाए कि कोई व्यक्ति सच में sleepwalking कर रहा था तो ये section 84 के तहत unsoundness of mind माना जाएगा। India की legal history में ये एक landmark case बन गया, जिसने establish किया कि sleepwalking एक valid legal defense हो सकता है। लेकिन यहां भी सबकुछ इस बात पर depend करता है कि judge आपकी बात पर यकीन करता है या नहीं।	Indian Kanoon	https://indiankanoon.org/doc/1516345/
50	Sleepwalk करते हुए wall, furniture या किसी Object से टकराने से उन्हें injury हो सकती है। उनके stairs या balcony से नीचे गिरने का खतरा रहता है, especially अगर safety grills नहीं हैं।	Healthline 21st July 2020	https://www.healthline.com/health/why-do-people-sleepwalk%23dangers
51	19 साल का Mustafa Ibrahim Chunawala, sleepwalk करते हुए balcony में पहुंच गया। यहां कोई safety grille नहीं थी और उसकी नीचे गिरकर मौत हो गई।	Hindustan Times 2nd July 2024	https://www.hindustantimes.com/cities/mumbai-news/19yearold-sleepwalker-dies-after-plunging-from-sixth-floor-balcony-of-mazgaon-building-101719861065739.html

Sr. No	Statement	Source	Link to Source
52	Occasional sleepwalking से कोई बड़ी problem नहीं होती और ज्यादातर बच्चों में ये बड़े होने के साथ ही चली जाती है। लेकिन अगर हर रात ऐसा होता है तो parents वो time notice करें जब बच्चे में sleepwalking के episodes होते हैं और फिर इस time से लगभग 15 minute पहले बच्चों को gently जगा दें। कुछ बार ऐसा करने से cycle break हो जाएगी।	BBC 22nd February 2012	https://www.bbc.com/future/article/20120208-it-is-dangerous-to-wake-a-sleepwa