

## 都是阿飄惹的禍？

### 05-12

半夜醒來時，竟然發現自己全身一動也不能動因而感到心驚膽跳。接著，你隱約感覺到、或甚至看到宛如鬼魅的東西此時正與你共處一室！其實有三分之一的人都曾有過這種宛若惡夢般的可怕經驗。此現象俗稱「鬼壓身」，在醫學上屬於一種「睡眠癱瘓」的症狀。

「鬼壓身」現象的成因其實與鬼怪無關，而是罹患一種睡眠障礙所致。當睡眠進入 REM「快速動眼期」，也是「做夢期」的階段時，身體也會跟著進入麻痺的狀態。不過，大腦偶爾卻會在這個時候從睡眠狀態裡甦醒過來，而此時身體仍持續處於休眠狀態中。想當然爾，這種情況會引起睡眠者的恐慌，進而讓人產生幻覺。這也解釋了為什麼有人在遇到這種情況時，常宣稱自己看到了鬼魅或怪物。

「睡眠癱瘓」可能是因為壓力過大、作息不正常，再加上睡覺時身體正面朝上而引起。

因此，日後你要是不幸得體驗這種膽顫心驚的感覺，至少可以放心自己不是被鬼纏身。記得這只是一種正常的生理現象，不會對身體造成不良影響，而所有的惡夢也會在清醒的剎那通通結束。