

揭開鬼壓床之謎

01-17

當你正躺在床上半睡半醒之際，突然被某種無法動彈的恐怖感覺控制住。這種感覺就像你的心靈完全脫離肉體，兩者間毫無關連。此病徵在許多世紀被冠以多種稱呼。今日，我們則稱它為睡眠癱瘓。

每十人之中就有四個人為睡眠癱瘓所苦。睡眠癱瘓的經歷雖嚇人，卻不被視為危及健康的問題。更準確地說，它僅僅是種大腦與身體在快速動眼期開始或結束之際的不協調情況。在睡眠癱瘓的例子中，一個人可能有幾秒或甚至數分鐘的時間無法動彈。睡眠癱瘓可能發生於正要進入夢鄉或快要醒來時，其原因包含睡眠不足、不規律的入睡時間、某些如雙極性情感疾病（或譯狂躁躁鬱症）的心理因素，或只不過是以仰臥之姿入睡。

不同的文化有著各自對睡眠癱瘓的稱呼。在紐芬蘭，人們稱它為「old hag」，該詞用以指稱老巫婆，意謂發生睡眠癱瘓就像有個老巫婆坐在睡眠者的胸膛上，而這也解釋了為何人們發生睡眠癱瘓時有窒息之感。在西印度群島，人們稱睡眠癱瘓為「kokma」，意指一個鬼娃兒跳到睡眠者的胸膛並掐住其咽喉。

幸運的是，有些簡單的方法可以克服睡眠癱瘓。改善你的睡眠習慣、使用抗憂鬱藥物以調整你的睡眠週期，並治療任何其他睡眠失調，都是所有趕走「老巫婆」的方法。