

鬼壓床?別胡思亂想了!

### January 23

當你突然醒來並試著轉動你的頭時，身體卻是僵住了。然後你發現一個來自地獄的怪物再度朝你走來，感覺它壓在你的胸口上，這是死亡降臨嗎?

上述經驗事實上是滿常見的。科學表示 25%~40%的人曾經經歷過這樣或是類似的情形。對此現象，世界各地的文化有其特別的說法:在日本，這稱作「金縛」(被金屬束縛住);在中國則稱為「鬼壓床」;而在西方國家，人們認為他們被外星人綁架了。

雖然這對經歷過的人來說似乎十分逼真，「金縛」或「被外星人綁架」其實只是想像出來的。它事實上是一種稱為睡眠癱瘓症的生理失調。睡眠癱瘓症可維持數分鐘之久，發生在即將入睡或即將醒來的時候，稱之為「快速動眼」期。在快速動眼睡眠期間，肌肉會放鬆，為了避免肢體移動將夢境表現出來，大腦會阻擋讓四肢移動的訊號。

醫界很晚才認清睡眠癱瘓症是一種醫學上的問題，但有許多研究正在進行中。雖然研究人員尚未得到所有答案，但是對於睡眠癱瘓在心理上及生理上所造成的影響，已開始浮現一個較完整的概念。

### January 24

睡眠癱瘓發生在四肢運動被大腦關閉的快速動眼睡眠期。此時人們之所以會感到驚慌就不令人意外了，因為他們醒過來(或半醒)時，卻動也不能動。但到底人們為什麼會想像成惡魔或外星人在纏著他們仍不得其解。有一部份可能是因為與情緒相關的大腦中心在快速動眼睡眠期仍非常活躍。睡眠癱瘓會引發害怕的感覺，進而刺激大腦產生不好的記憶及影像。因為大腦仍處於睡眠狀態，於是這些記憶及影像就會以惡夢的形式呈現出來。

第一次的睡眠癱瘓經驗通常發生在十六、七歲左右。而其發生的頻率在青春期晚期會增加，然後在二十多歲時突然下降。失眠也是造成這種失調現象的主要原因之一。許多經歷睡眠癱瘓的人因怕被貼上精神狀況不穩定的標籤，都選擇不把經歷告訴別人。不幸的是，這讓很多受害者感到孤立及害怕，也增加了睡眠癱瘓再度發生的機會。

對於那些深受睡眠癱瘓症之苦的人來說，百憂解之類的抗抑鬱劑已被證實為相當有效的療法。然而，了解睡眠癱瘓症的真相也許才是最佳防患之道。人們有了這樣的知識和認知，才可以研究讓人在適當時間醒來而不會覺得有惡魔潛伏在房間裡的技巧。