

為什麼總被“鬼壓床”？ 不是鬼魂在作怪，是你腦子醒太快

拼命掙扎卻不能動彈，想要呼喊卻像被捂住了嘴，一次次醒來又一次次發現自己還在夢中——經歷過“鬼壓床”的人一定能夠理解這種體驗。看《盜夢空間》時就想，諾蘭是不是和我一樣是資深鬼壓床受害者，才能這麼深刻地理解什麼是多重夢境。

鬼壓床？薩滿法術？被誤讀的“睡眠癱瘓”

“鬼壓床”是指在睡覺的時候，突然有了清醒的意識，但是身體卻無法動彈的現象，在醫學中被稱為睡眠癱瘓（Sleep Paralysis）。

睡眠癱瘓發生時，人們往往因為無法控制自己的身體或無法立即醒來而感到深深的恐懼，因此在科技還不發達的年代，這種現象有了各種迷信的誤讀。

在中國，睡眠癱瘓被稱作“鬼壓床”，因為在中國的傳統意識中認為人在睡覺時靈魂更容易受到外界的干擾，而全身不能動彈就是因為被“鬼怪”壓住了身體。記得我還是小朋友的時候就常常經歷睡眠癱瘓，在夢裡拼命呼喊卻像被捂住了嘴巴，醒來後嚇得嚎啕大哭。奶奶告訴我，這是“鬼壓床”，是被“不乾淨”的東西纏住了！心疼孫女的奶奶用紅布縫了一個裝滿鐵屑的小包讓我放在枕邊“辟邪”，可想而知，除了掉了枕頭的鐵屑，這種迷信的做法起不到任何作用。

除了中國，其他各地也有各種關於睡眠癱瘓的民間傳說。加拿大愛斯基摩人認為，睡眠癱瘓的發生是因為被薩滿法術限制了身體，並引發了幻覺。和中國的“鬼壓床”類似，在日本民間，睡眠癱瘓被稱作“金縛り（kanashibari）”，一種由鬼魂或法術導致的身體不受控制的現象。在巴西，這種現象被認為是一位長著長手指，名叫“Pisadeira”老嫗搞的鬼。她半夜潛伏在房頂，專挑那些吃飽了飯，肚子朝上睡覺的人下手，然後從他們胸口踩過去。

在15世紀到17世紀的歐洲，睡眠癱瘓通常被認為是巫婆在通過巫術恐嚇報復那些對她們不敬的人。1749年，一名女性發現她的丈夫躺在床上一動不動，呼吸微弱，而她的丈夫醒來後聲稱女巫們把他帶走，並且在他身上放了六百斤重的鹽。這名無辜的女性因此被送上了女巫審判席。而現在看來，他丈夫應該是經歷了睡眠癱瘓且出現了幻覺（看到女巫：幻視；帶到別處：飄浮或者飛翔的本體幻覺；六百斤重的鹽：感到壓力的觸覺幻覺）。

到了現代，歐美又出現了“外星人綁架說”。許多所謂的UFO專家聲稱被綁架的那段記憶可能被抹去了，但記憶中事件前後的癱瘓感和幻覺的仍然存在。

不同的文化對睡眠癱瘓有不同的解讀，但是



不難看出，這些解讀大都將其歸為超自然的力量，而且往往與邪惡有關。這是源於人類對未知的敬畏與恐懼。

隨著科技的發展，睡眠癱瘓發生的機理逐漸得到了科學解釋。

聽起來超嚇人的“睡眠癱瘓”，到底是怎麼回事？

睡眠癱瘓，又稱睡眠麻痹，是一段發生在入睡或者蘇醒過程中的，短暫的有意識的“癱瘓”現象。在這個過程中，雖然人是完全清醒的，甚至能睜開眼睛，但卻無法控制自己的頭部、四肢和軀幹，也沒法發出聲音。有時還會伴隨著呼吸困難和極度緊張的症狀。

此外，調查顯示，75%的睡眠癱瘓經歷者還會產生幻覺。包括有類似靈魂出竅的漂浮感，在電梯中的升降感或者感覺到被提起、轉動的本體幻覺；感受到壓迫、搖晃、疼痛甚至窒息的觸覺幻覺；聽到腳步聲、開門聲、談話聲，機械聲（如耳鳴）的幻聽；以及看到其他人、動物和非現實的場景幻視。而有的經歷者甚至還會出現味覺和嗅覺的幻覺。

這些幻覺裏來時，總是伴隨著強烈的緊張、恐懼、幸福、快樂或者憤怒的情緒，會感到自己正在經歷死亡或走向死亡。此外，“假醒”也是睡眠癱瘓中的常見現象，人們往往誤以為終於逃離夢魘醒來了，卻發現陀螺並沒有停下——自己還困於夢中，不知還要突破多少重夢境才能回到現實，驚恐又無助。

大學時，我上鋪妹子就經歷過一次曲折的“假醒”。某天她在寢室午睡，迷迷糊糊中聽到開門聲，睜開眼竟然是她媽媽拎著水果來看她。她立馬意識到眼前的一切並不是真的，親愛的母

上大人在一千多公里以外的老家呢——她還在夢裡。她想要醒過來，可是身體完全無法動彈。她拼盡全力掙扎、咬舌尖、動指尖……終於醒了過來，並看到下鋪正在玩手機的我，長舒了一口氣，向我講述了剛剛的恐怖經歷。“沒事兒了，趕緊去上課吧，不要遲到了！”我說。於是她匆忙地背上書包往教學樓走去，詭異的事情發生了：通往教學樓的林蔭路，像是沒有盡頭似的，怎麼走也走不完！莫非自己還在夢裡？於是她又拼命掙扎，動指尖，咬舌頭……再一次醒了過來，看到還在原位玩手機的我，驚魂未定地向我描述了事情的經過。

“沒事兒了，趕緊去上課吧，不要遲到了哦！”我說，嘴角露出不懷好意的微笑。

好好地睡個覺，怎麼就發生“睡眠癱瘓”了呢？

簡而言之，我們之所以會出現睡眠麻痹，是因為大腦醒了，身體卻還在“睡”。

我們睡覺時，會進入一個叫做快速眼動睡眠（rapid eye movement, REM）的階段。如同字面的意思，這時我們的眼球會快速移動，同時大腦的活動也非常活躍——也就是通常所說的“做夢”，多數醒來後還能回憶起的夢都是在這個階段發生的。

做夢的時候，如果身體隨著夢境手舞足蹈，很有可能傷害到自己和別人。所以，我們的肌肉在這個睡眠階段會完全放鬆，讓身體處於幾乎完全不受控制的狀態，而這種機制被稱為快速眼動階段的肌肉麻痹。

具體而言，這種肌肉麻痹是由運動神經元的抑制引起的。當我們的身體進入快速眼動睡眠時，全身的運動神經元都進入超極化狀態，相當於

直接提高了激發閾值。這代表著，只有當受到更強的刺激時才能激發這些運動神經元，讓我們重新獲得身體的控制權。

在正常情況下，這種肌肉麻痹導致的“癱瘓”是與快速眼動睡眠同步的。然而，有的時候卻會出現快速眼動睡眠結束、大腦已經逐漸清醒，但身體還處於肌肉麻痹狀態的情況——即“睡眠癱瘓”：大腦能夠清楚地意識到自己是在做夢並且試圖醒來，而身體卻不受控地僵直在牀上。

目前看來，雖然沒有能夠完全解釋這種現象發生的結論，但與其有關的因素有很多。其中一個重要因素就是睡姿，研究發現面朝上平躺著睡覺比側身睡覺更容易出現睡眠癱瘻。雖然暫時無法解釋為什麼，50%以上睡眠癱瘻都是在平躺時發生。另外，不規律的作息以及睡眠不足也會增加睡眠癱瘻發生的概率。而高壓、過度焦慮的狀態下出現的睡眠問題也會引起睡眠癱瘻。

睡眠癱瘻也被報導與疾病密切相關，包括睡眠障礙（如嗜睡症）和心理或精神疾病，如創傷後應激障礙（PTSD）、焦慮症、抑鬱症、雙向情感障礙及精神分裂症。這類人群更容易出現睡眠癱瘻，因為他們更易發生睡眠中斷而且常常服用精神類藥物，而精神藥物的濫用也會增加睡眠癱瘻出現的可能。此外，神經系統疾病也被證實與睡眠癱瘻有關，如偏頭痛患者更容易發生睡眠癱瘻，而且睡眠癱瘻可能伴隨著偏頭痛的發作。

另外，英國謝菲尔德大學的一個團隊，通過對862位雙胞胎和兄弟姐妹研究後發現，睡眠癱瘻可能與一些控制睡眠節律的基因有聯繫，不過這些基因層面的研究還處於非常初級的階段。

如何應對睡眠癱瘻？

如果除了經常性的睡眠癱瘻，還出現白天睡眠過多、毫無徵兆或無法控制地突然睡著等症狀，那麼應當去醫院接受專業治療，因為這些症狀可能是由嗜睡症引起的。

如果沒有相關疾病卻經常發生睡眠癱瘻，則需要養成良好的作息習慣，保證充足的睡眠時間，避免熬夜和不規律的作息。養成良好的生活習慣，不濫用藥物，減少酒精的攝入。在學習、工作中學會釋放壓力，減少焦慮情緒。

入睡前不要吃得太飽，入睡時避免平躺的姿勢。如果在睡覺時進入了睡眠癱瘻，雖然難以避免地會驚恐，但要告訴自己這不是什麼危險狀況，也不會對身體有害，更不會和死亡有聯繫，調整呼吸，調節情緒讓自己平靜下來。然後集中注意力，嘗試著控制肢體末端，比如手指、腳趾，或者轉動眼球都可以有效地喚醒肢體。一旦醒了過來，最好不要繼續躺在床上，而是坐起來或下床走一走讓自己完全清醒，避免再次墜入睡眠癱瘻狀態。