

26 Ιουνίου 2016

## Τι είναι η 'υπνωτική παράλυση' και το 'υπναγωγικό τίναγμα'

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα

λένε οι επιστήμονες για την υπνωτική παράλυση, λίγο μετά το ξύπνημα και το τίναγμα, λίγο προτού κοιμηθείς. Γιατί συμβαίνουν και πως μπορούν να αντιμετωπιστούν (Pics)

Εύη Κιόρρι

Τουλάχιστον, μια φορά στη ζωή σου έχεις βιώσει είτε το “υπναγωγικό τίναγμα”, όταν δηλαδή λίγο πριν κοιμηθείς νιώθεις ότι πέφτεις, αλλά τελικά συνειδητοποιείς πως βρίσκεσαι στην ασφάλεια του κρεβατιού σου, είτε την υπνωτική παράλυση, όταν δηλαδή αφ’ ότου έχεις ξυπνήσει δεν μπορείς να κουνηθείς.

Πριν πανικοβληθείς, να σε ενημερώσουμε ότι δεν είσαι ο/η μόνος/ η που βιώνεις κάτι τέτοιο, καθώς όλα δείχνουν πως το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού της Γης έχει βιώσει κάποια στιγμή στη ζωή μια από τις δυο διαταραχές ύπνου.

Ας δούμε, όμως, προσεκτικά τι λένε οι ειδικοί γι’ αυτές και πως μπορούμε να τις αντιμετωπίσουμε.

## **Υπναγωγικό τίναγμα**

Είναι η αίσθηση ότι πέφτουμε από κάποιος ύψος, με αποτέλεσμα το σώμα μας να τινάχθει, την ώρα που προσπαθούμε να κοιμηθούμε. Συγκεκριμένα, μπορεί να έχουμε μόλις κοιμηθεί και κάποιος εξωτερικός θόρυβος να προκαλέσει κάποιο ερέθισμα στον εγκέφαλο, ο οποίος με τη σειρά του θα δώσει εντολή στο σώμα να βρίσκεται σε εγρήγορση, με αποτέλεσμα να τινάζεστε και να ξυπνάτε.

## **Υπνική παράλυση**

Με τον όρο υπνική παράλυση περιγράφεται η πρόσκαιρη αδυναμία κίνησης ή ομιλίας τη στιγμή που το άτομο ξυπνά ή σπανιότερα όταν το άτομο περνά από την κατάσταση απόλυτης συνειδητότητας στο πρώτο στάδιο του ύπνου, το αποτέλεσμα μπορεί να χαρακτηριστεί και τρομακτικό, μιας και το άτομο έχει πλήρη αντίληψη του τι συμβαίνει, αλλά δεν μπορεί να κουνηθεί.

Κάπως έτσι, επικρατεί ο πανικός και το άτομο αρχίζει και βλέπει κάποιες οπτικές ψευδαισθήσεις, όπως σκιές, φως, μορφές ανθρώπων ή ζώων στο δωμάτιο και ακουστικές ψευδαισθήσεις, όπως φωνές και βήματα. Επίσης μπορεί να υπάρχει μία αίσθηση πίεσης στο στήθος και δυσκολίας στην αναπνοή.

Μετά το επεισόδιο, ανακτάται πλήρως η ικανότητα κίνησης και ομιλίας. Ένα επεισόδιο υπνικής παράλυσης μπορεί να διαρκέσει από μερικά δευτερόλεπτα έως

αρκετά λεπτά, ωστόσο δεν είναι επικίνδυνο για την υγεία.

Το επεισόδιο μπορεί να είναι μεμονωμένο ή να επαναλαμβάνεται αρκετές φορές την εβδομάδα. Η υπνική παράλυση επηρεάζει άτομα κάθε ηλικίας, είναι όμως συχνότερη σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες.

## **Τι προκαλεί την υπνική παράλυση**

Είναι φυσιολογικό οι μύες σας να χαλαρώνουν και να είναι παράλυτοι κατά τη διάρκεια συγκεκριμένων σταδίων του ύπνου, μιας και έτσι το σώμα αποτρέπει το άτομο να κινηθεί και να τραυματιστεί ενώ κοιμάται και βλέπει όνειρα. Η υπνική παράλυση εκδηλώνεται όταν ο μηχανισμός που ελέγχει τους μύες επιφέρει προσωρινά τη χαλάρωση ακόμη κι όταν το άτομο έχει πια ξυπνήσει.

Πολλές φορές η υπνική παράλυση μπορεί να είναι σύμπτωμα ναρκοληψίας, ωστόσο σημαντικό ρόλο παίζει και η έλλειψη ύπνου και το ακανόνιστο πρόγραμμα ύπνου.

## **Γιατί μερικοί άνθρωποι έχουν ψευδαισθήσεις**

Πολλοί άνθρωποι που έχουν βιώσει την υπνωτική παράλυση υποστηρίζουν πως αυτά που έχουν δει είναι κάτι περισσότερο από ψευδαισθήσεις, με πολλούς απ' αυτούς να κάνουν λόγο για επιθέσεις από μια υπερφυσική οντότητα.

Οι ψυχολόγοι υποστηρίζουν πως η κατάσταση που βιώνει το άτομο είναι στην πραγματικότητα ένα εξωτερικό φαινόμενο και όχι μια κατάσταση που παράγεται από το υποσυνείδητό του, αποκλείοντας ωστόσο ότι πρόκειται για ένα παραφυσικό φαινόμενο.

## **Πως αντιμετωπίζεται το υπναγωγικό τίναγμα και η υπνική παράλυση**

Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση της συγκεκριμένης διαταραχής παίζει το σωστό πρόγραμμα ύπνου, δηλαδή οι επαρκείς ώρες ύπνου σ' ένα ήσυχο περιβάλλον. Επίσης, σημαντικό ρόλο παίζει το άγχος, το οποίο αποτρέπει το άτομο απ' το να έχει έναν ποιοτικό ύπνο, χωρίς στρεσογόνα ερεθίσματα. Παράλληλα, μπορείτε να δοκιμάσετε νέες θέσεις ύπνου, ιδίως αν κοιμάστε ανάσκελα.

**Πηγές:** [Lifhack](#) - [news247.gr](#)