



Έχετε νιώσει ποτέ σαν να είστε ξύπνιοι στο κρεβάτι, αλλά να μην μπορείτε να κινηθείτε; Μπορεί να έχετε νιώσει πολύ μεγάλο φόβο εκείνη τη στιγμή, αλλά όσο και αν προσπαθείτε δεν μπορείτε να καλέσετε για βοήθεια.

Η κατάσταση αυτή ονομάζεται υπνική παράλυση. Είναι γνωστή και με την ονομασία “Μόρα” και, εκτός από έντονο φόβο, μπορεί να σας κάνει να δείτε ή να ακούσετε πράγματα που δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα.

Οι ειδικοί σε θέματα ύπνου υποστηρίζουν ότι, στις περισσότερες περιπτώσεις, η υπνική παράλυση είναι απλά ένα σημάδι ότι το σώμα σας δεν περνάει ομαλά μέσα από τα επιμέρους στάδια του ύπνου. Είναι πολύ σπάνιο φαινόμενο η “Μόρα” να συνδέεται με κάποια βαθύτερα ψυχικά προβλήματα.

Μέσα από τους αιώνες, τα συμπτώματα της υπνικής παράλυσης έχουν περιγραφεί με πολλούς τρόπους και συχνά αποδίδονται σε κάποια “κακή”, ή “διαβολική” παρουσία: αόρατοι αρχαίοι δαίμονες της νύχτας και εξωγήινες παρουσίες έχουν αναφερθεί ως “υπαίτιοι” του φαινομένου.

Σχεδόν κάθε πολιτισμός στο διηνεκές του χρόνου έχει κάποιες τέτοιες μυστηριώδεις ιστορίες με “κακά πλάσματα” που τρομοκρατούν ανήμπορος ανθρώπους τη νύχτα!

Μόρα: Τι είναι η υπνική παράλυση

Πρόκειται επί της ουσίας για ένα περίεργο συναίσθημα, όπου, ενώ το άτομο έχει αίσθηση του περιβάλλοντος και συνείδηση του τι συμβαίνει γύρω του, δεν μπορεί να κινηθεί, να μιλήσει και να ανταποκριθεί.

Αυτό συμβαίνει όταν ο εγκέφαλος και όλο το σώμα δεν “συγχρονίζονται” στον τρόπο που μεταβαίνουν από την μία φάση ύπνου στην επόμενη.

Κατά τη διάρκεια αυτών των μεταβάσεων, ενδέχεται να μην μπορεί να κινηθεί, ή να μιλήσει από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι και μερικά λεπτά. Μερικοί άνθρωποι μπορεί επίσης να αισθάνονται πίεση στο σώμα τους, ή μια αίσθηση πνιγμού.

Η υπνική παράλυση μπορεί να συνοδεύει άλλες διαταραχές του ύπνου, όπως η ναρκοληψία, η οποία είναι μια ακατανίκητη ανάγκη για ύπνο, που προκαλείται από ένα πρόβλημα με την ικανότητα του εγκεφάλου να ρυθμίζει τον ύπνο.

**Μόρα:** Πότε συμβαίνει η υπνική παράλυση  
Συνήθως συμβαίνει σε μία από τις εξής δύο φορές:

Την στιγμή που σας παίρνει ο ύπνος, οπότε και ονομάζεται υπναγωγική, ή προϋπνική παράλυση ύπνου.

Την στιγμή που ξυπνάτε από τον ύπνο, οπότε και ονομάζεται υπνοπομπική, ή μεταϋπνική παράλυση ύπνου.

**Μόρα:** Τι συμβαίνει με την υπναγωγική παράλυση ύπνου

Καθώς σας παίρνει ο ύπνος, το σώμα χαλαρώνει σταδιακά. Συνήθως, αρχίζετε να μην έχετε αίσθηση του τι συμβαίνει γύρω σας και, ως εκ τούτου, δεν αντιλαμβάνεστε την αλλαγή.

Ωστόσο, εάν ο εγκέφαλος παραμείνει σε εγρήγορση, ενώ το σώμα πέφτει σε υπνική καταστολή, τότε μπορεί να εξακολουθεί να αντιλαμβάνεται τι συμβαίνει γύρω του, χωρίς, ωστόσο, το σώμα να μπορεί να κινηθεί και άρα να αντιδράσει σε αυτές.

Μόρα: Τι συμβαίνει με την υπνοπομπική παράλυση ύπνου

Κατά τη διάρκεια του ύπνου, το σώμα μεταπέφτει από κατάσταση REM (γρήγορη κίνηση των ματιών) σε NREM (μη ταχεία κίνηση των ματιών) κατάσταση ύπνου. Ένας κύκλος ύπνου REM και NREM διαρκεί περίπου 90 λεπτά.

Πρώτα εμφανίζεται ο κύκλος NREM και διαρκεί έως και το 75% του συνολικού χρόνου του ύπνου σας. Κατά τη διάρκεια του κύκλου NREM, το σώμα σας χαλαρώνει και ανασυγκροτείται.

Καθώς ολοκληρώνεται ο κύκλος NREM, το σώμα αρχίζει να περνάει στον κύκλο ύπνου REM. Τα μάτια σας κινούνται γρήγορα και βλέπετε όνειρα, αλλά το υπόλοιπο σώμα σας εξακολουθεί να είναι πολύ χαλαρό.

Οι μύς σας είναι “απενεργοποιημένοι” κατά τη διάρκεια του κύκλου REM. Αν κάτι πέσει στην αντίληψή σας προτού ολοκληρωθεί αυτό ο κύκλος ύπνου, θα δείτε ότι δεν θα μπορείτε να αντιδράσετε ή να μιλήσετε προσωρινά.

Μόρα: Ποιος κινδυνεύει με υπνική παράλυση

Περίπου το 40% των ανθρώπων μπορεί να βιώσει τουλάχιστον ένα περιστατικό στην διάρκεια της ζωής του. Είναι μια σχετικά κοινή κατάσταση που παρατηρείται συνήθως στα εφηβικά χρόνια.

Άνδρες και οι γυναίκες κάθε ηλικίας μπορούν να το βιώσουν, ενώ έχει παρατηρηθεί ότι είναι μια κατάσταση που μπορεί να έχει και κληρονομικά χαρακτηριστικά. Άλλοι παράγοντες που μπορεί να συνδέονται με την υπνική παράλυση είναι:

Η έλλειψη ύπνου

Ένα ακανόνιστο, μη σταθερό πρόγραμμα ύπνου που αλλάζει συχνά

Ψυχικές παθήσεις όπως αυξημένο στρες, ή διπολική διαταραχή

Το να κοιμάται κανείς ανάσκελα

Άλλα προβλήματα ύπνου, όπως ναρκοληψία, ή νυχτερινές κράμπες στα πόδια

Χρήση ορισμένων φαρμάκων

Κατάχρηση ουσιών

Πηγή: [www.newsone.gr](http://www.newsone.gr)