

睡眠癱瘓（鬼壓床）

「睡覺時突然驚醒，清楚看見四周，但全身動彈不得。」相信不少人都經歷過類似現象，隨意在网上搜尋一下，有很多光怪陸離的解釋，甚或一些靈異故事。然而，我們可以從腦神經科學角度完全解構這種身體現象。

這種俗稱「鬼壓床」現象，醫學上稱之為「睡眠癱瘓」（Sleep paralysis），簡單來說是我們的大腦醒了，但身體肌肉卻未醒來，四肢都無法動彈。

睡眠分為4個階段：入睡期、淺睡期、深睡期和快速動眼期（REM Sleep），每個循環

大約90分鐘，我們每晚大約會經歷4至5個循環。

睡眠癱瘓一般發生於快速動眼期，正是發夢及資訊整合的階段。在快速動眼期，我們大腦啟動保護機制，中樞神經系統負責訊息處理和感覺的部分，暫時與管理肌肉活動的大腦皮層離線，肌肉會暫時癱瘓，以防止我們隨着夢境手舞足蹈，傷害到自己和身邊的人。假如我們在此期間突然清醒過來，感覺恢復，但大腦運動神經卻尚未連線，身體便會動彈不得，要是剛從噩夢醒來，更可能會把夢境

與現實混淆，出現一些幻覺，感到非常恐慌。

研究指出，這種現象並不罕見，100人當中有7至8人都有類似經歷，較常見於年輕人。缺乏睡眠或睡眠質素欠佳、壓力或焦慮情緒、濫用藥物等，都可能導致大腦負責管理睡眠節奏的系統出現偏差。

嚴格來說，睡眠癱瘓並不是病變，只是一種生理現象。出現睡眠癱瘓時，我們的腦部會自行調節，身體活動機能很快也會恢復過來。但是如果經常出現這些現象，或伴隨着其他睡眠問題，例如在睡眠過程中拳打腳踢，就可能是其他睡眠或腦部相關疾病，應該尋求專業人士諮詢。

作者為腦神經心理學專家

www.drsamng.com