

## Γιατί και πότε παραλύουμε στον ύπνο μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



SHUTTERSTOCK-

*Γεγονός είναι ότι αυτή η εμπειρία, της παράλυσης δηλαδή στον ύπνο συμβαίνει στο 40% των ανθρώπων κάποια στιγμή στη ζωή τους.*

Μια σημαντική μελέτη για την παράλυση του ύπνου έγινε από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια και δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Medical Hypotheses*.

Πρόκειται για μια κατάσταση που συμβαίνει στο άτομο κατά τη φάση REM, όπου εμφανίζονται τα όνειρα.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, η φάση REM κρατάει από 5-15 λεπτά και επαναλαμβάνεται περίπου κάθε 90 λεπτά καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας. Στη φάση αυτή παρόλο που το άτομο είναι ξύπνιο οι μύες του είναι παραλυμένοι.

Όπως επεσήμαναν οι ερευνητές, κάποιοι από τους ανθρώπους έχουν αναφέρει ότι τη στιγμή εκείνη αισθάνονται την παρουσία κάποιας δαιμονικής φιγούρας να τους πιέζει στο στήθος.

Η εξήγηση των ερευνητών είναι ότι συντελείται μια διαταραχή στην περιοχή του εγκεφάλου που συγκρατεί το νευρωνικό χάρτη του εαυτού του.

Και παρόλο που το άτομο είναι ξύπνιο, οι μύες είναι παραλυμένοι. Σαν να υπάρχει

έναν μηχανισμό που αποτρέπει το άτομο από το να υπνοβατεί τη στιγμή που βλέπει όνειρο.

Όπως λένε οι ειδικοί, σε κάποιο μέρος του εγκεφάλου, υπάρχει μια γενετικά κωδικοποιημένη εικόνα του σώματος. Αυτή η κωδικοποιημένη εικόνα θα μπορούσε να βρίσκεται στους βρεγματικούς λοβούς -το επάνω μεσαίο τμήμα του εγκεφάλου. Και όταν κάποιος ξυπνά ξαφνικά κατά την REM φάση του ύπνου, οι βρεγματικοί λοβοί παρακολουθούν τους νευρώνες στον εγκέφαλο που δίνουν την εντολή στους μύες για να κινηθούν.

Όμως τα άκρα είναι προσωρινά παραλυμένα, προκαλώντας μια διαταραχή, η οποία εκδηλώνεται ως παραισθήση.

Αναφορικά με την δαιμονική φιγούρα που αναφέρουν κάποιοι, οι επιστήμονες, λένε ότι ναι θα μπορούσε να συμβεί κάτι τέτοιο, όταν ο εγκέφαλος του ατόμου προσπαθεί να προβάλλει την εικόνα του ίδιου του σώματός του σε μια εικόνα παραισθήσεων.

Γεγονός είναι ωστόσο ότι αυτή η εμπειρία, της παράλυσης δηλαδή στον ύπνο συμβαίνει στο 40% των ανθρώπων κάποια στιγμή στη ζωή τους.

**Πηγή:** [naftemporiki.gr](http://naftemporiki.gr)