



PSYCHOLOGIE 02. 07. 2013

Spánková paralýza dokáže pořádně vyděsit

Během spánkové paralýzy může docházet k halucinacím. Můžeme vidět obrazy, vnímat v místnosti další osoby, slyšet podivné zvuky. Často lidé mívají...

Paralýza nastává při usínání (hypnagogická) nebo při vzbouzení se (hypnopompická). Fyziologicky je tento stav spánkové obrny spojen s paralýzou, která přirozeně nastává během těch fází spánku, kdy máme sny (REM fáze - tzv. REM atonie). Naš mozek během **REM fáze** účinně funguje, ale tělo by mělo být ve spánku - tedy se nehýbat. Takováto atonie slouží k tomu, aby se naše „snové pohyby“ nepřenášely na naše fyzické tělo, tedy abychom se během spánku nezranili. Když se v této fázi najednou probudíme, tak mozek se domnívá, že spíme, a tělo zůstane v paralýze.

Spánková paralýza a halucinace

Během **spánkové paralýzy** může docházet k halucinacím. Můžeme vidět obrazy, vnímat v místnosti další osoby, slyšet podivné zvuky. Často lidé mívají pocit, že jsou někým sledováni a to i když jsou v místnosti sami. Špatně se člověku často i dýchá. Někteří lidé popisují stavy, kdy mají pocit, že jim „něco“ například těžký kámen leží na hrudníku, či že jim na hrudním koši dokonce nějaká neidentifikovatelná bytost sedí. **Paralýza** může trvat od několika sekund až po několik minut (některé prameny uvádějí, že dokonce až hodinu). Spánková paralýza bývá zařazována mezi poruchy spánku. Každý desátý člověk spánkovou paralýzu aspoň jednou v životě poznal a každý tisící ji zažívá

opakovaně, a to několikrát do roka. Za frekvencí výskytu spánkové paralýzy stojí hlavně stres, důvody mohou být i únava, post-únavové stavy, fobie, zima v místnosti, nemoc a podobně. Často to bývá i kombinace více vlivů – chlad, nepravidelná strava, nepravidelný životní rytmus atd.

Rizikové faktory a spouštěče spánkové paralýzy

- Častý stres, vysoký stres, po-stresové stavy
- Nepravidelná strava a nepravidelný životní rytmus
- Nedostatek spánku a odpočinku, klímbání během dne
- Spánek s vysoko vystlanými polštáři
- Těsně po lucidním snu (Lucidní sny jsou zvláštním typem snů, během nichž si daná osoba jasně uvědomuje, že sní. Tato skutečnost je pro tyto stavy zcela charakteristická a je tedy právě tím, čím se lucidní sny odlišují od běžných snů. Zjištění, že se naše vědomí nachází ve stavu snění, zatímco tělo spí, je totiž doslova odrazovým můstkem, jak k vědomému prožívání mnoha neobvyklých zážitků dle naší vlastní fantazie.)

Pokud nás zaskočí **spánková paralýza**, kterou si uvědomujeme, pak je vhodné zahýbat trochu očima nebo svalstvem tváře. Lidé se v takovém stavu nejčastěji soustředí na nohy a ruce, ale ty bývají paralýzou zcela ochromené. Pokud spánkovou paralýzu rozeznáte, zkuste zachovat klid, nepanikařte, v klidu vyčkejte, až stav sám pomine.

Legendy o spánkové paralýze

Spánková paralýza bývá někdy nazývána *syndromem „staré čarodějnice“*. Tento název vyplývá z toho, že lidé často vnímali přítomnost další, jakoby nadpřirozené bytosti v jejich blízkosti, a zároveň nepříjemné pocity dušení a tlaku na hrudníku. V Africe je spánková paralýza označována jako *čarodějnice, která jezdí po zádech ochroměného*. Čínská kultura hovoří o duchovi, který člověka tlačí do postele. Japonci užívají pro tento stav název *kanashibari*, znamená *svázaný*, či dokonce *kovem upevněný*. V Turecku se označuje *karabasan – temný lis*. Legendy hovoří o stvoření, které ve spánku napadá lidi a tlačí jim na hrudník a vyráží jim dech. V Řecku a na Kypru lidé věřili, že spánková paralýza nastává ve chvíli, kdy duch se zvířecí podobou se snaží oběti ukrást řeč nebo jí sedí na hrudníku a chce ji udusit. Tento duch se jmenoval „*Mora*“, což je podobný název, který se pro tento stav užívá na Islandu a to „*Mara*“. Ve Vietnamu přichází uprostřed noci „*Šedý duch*“ a unáší oběti daleko za hory. V Zanzibaru se úděsný *Popobawa* přitiskne lidem ve spánku na hrudník tak, že křičí, aniž by vydali hlásku.

Spánková paralýza a umění

Démoni přicházející v průběhu spánku a noci mučit nešťastníka jsou u umělců napříč stoletími známým jevem. Krom spánkové paralýzy jsou to i další spánkové obtíže, především noční děsy a noční můry. Typickým představitelem v umění, který trpěl spánkovou paralýzou, je **Francisco Goya**. Jeho příznaky byly typické. Vzbudil se ráno velmi brzo, s pocitem ochrnutí těla, koutkem oka viděl přichozí bytost. Dlouhá prodloužená jakoby klepetnatá černá ruka ho uchopila za tvář. Byl to strašný zážitek, Goya probraný z ochrnutí vyskočil nahoru ve zděšení a poté v uklidnění zjistil, že to byla jeho vlastní ruka. Spánkovou paralýzou a nočními děsy trpěl i nizozemský malíř a kreslíř **Vincent van Gogh** a švýcarský malíř **Henry Fuseli**, pravděpodobně i **Hieronimus Bosch**.



Spánková paralýza a mystické zážitky

Stav, kdy se člověk nachází ve spánkové paralýze, je natolik zvláštní a netradiční, že bývá mnohdy

lidmi, kteří jej zažili, spojován s nejrůznějšími běžné vědomí přesahujícími zážitky. Takovýto stav je obvykle doprovázen **zrychlenou činností srdce, ztíženým dýcháním a pocitem hrůzy**. Tento pocit děsu je stupňován tím, že ochrnutý si plně uvědomuje dění kolem sebe. Nejděsivějším příznakem spánkové paralýzy je pocit přítomnosti cizí osoby v místnosti. Nejdříve je to jen jakési tušení, posléze někdy bývá osobou stíženou spánkovou obrnou i spatřena. Její podoba se většinou liší od té lidské, bývá zvířecí, ďábelská nebo mimozemská. V takovémto stavu se velice často odehrávají i zážitky, které někteří lidé popisují jakožto únosy UFO.

Další poruchy spánku

Mezi nejrozšířenější spánkové poruchy patří:

- **Somniologie** – mluvení ze spaní.
- **Somnambulismus** – dochází k pohybům spícího (náměsíčnost). Člověk, který trpí somnambulismem, může vstát z lůžka, různě chodit po bytě nebo domě, hýbat a manipulovat s různými předměty, přitom má otevřené oči, dokáže se proto vyhýbat překážkám, ale nedokáže si uvědomovat důsledky svého chování a jednání, které by mohly nastat.
- **Insomnia** – nespavost, „špatné spaní“. Projevuje se různě, např. časné probuzení, rychlé usnutí, krátký spánek, brzké probuzení, nebo porucha usínání, kdy člověk nemůže usnout (zejména v cizím prostředí), mělký noční spánek. Člověk, který se dobře nevyspal, je během dne celkově unavený, má špatnou, pesimistickou náladu.
- **Narkolepsie** – chorobná spavost, opakující se nevladatelné záchvaty ospalosti. Člověk, který trpí narkolepsií, je schopen usnout kdykoliv a kdekoliv. Narkoleptici usínají ve fázi REM, přeskakují fázi NON REM. Jedná se o velmi složitou poruchu, která ještě nebyla zcela objasněna.
- **Spánková apnoe** – jedná se o dočasnou zástavu dechu ve spánku. U dospělých se projevuje chrápáním, ale u kojenců může způsobit smrt.
- **Noční děsy** – nejčastější dětská porucha spánku. Dítě křičí ze spánku, je vyděšené, často vyběhne z postele, v šoku nepoznává lidi kolem sebe, snaží se dovolat pomoci. Teprve když se energicky probudí, uklidní se a opět uléhá a usíná. Příčiny této poruchy jsou různé, může jít o dřívější špatné zážitky, především rodinné problémy (hádky rodičů, ponižování dítěte apod.)



Spánková paralýza - zkušenosti

Prožít tento stav je převážně velmi nepříjemným zážitkem. Ti, kteří ji zažívají opakovaně, mívají mnohdy i strach jít spát, neradi usínají sami, neradi spí na cizích místech. Co osoba stížená spánkovou obrnou zažívá, asi nejlépe pochopíme, když si přečteme příběhy některých z nich:

„Důvod toho, co se mi děje, jsem objevila teprve nedávno. Po mnoha letech, kdy jsem žila s pocitem, že jsem „mimo“ a že o tom nemůžu nikomu říct, aby si nemysleli, že jsem se zbláznila. Tyto stavy, které bych nejlépe popsala jako fyzické napadení velmi zlou bytostí, se děly asi jednou za půl roku, někdy i každou noc. Zážitek byl vždy velmi skutečný. Měla jsem dojem, že jsem vzhůru a při plném vědomí, ale paralyzovaná strachem. Někdy vás to tahá z postele, někdy naopak tlačí dolů, bouchá do zad, ramenou atd. Chcete křičet, ale nejde to, chcete utéct, ale nemůžete se ani pohnout. Ted', když vím, že jde v podstatě o (pro mě celkem překvapivě) běžné zážitky, už nemám takový strach. Příště už budu alespoň vědět, o co jde.“

„Tyto stavy zažívám už asi 15 let přibližně jednou za 3 měsíce. Začíná to vždy stejně. „Probudím se“ ve stejné poloze jako při usínání, všechno vidím jako ve skutečnosti i s detaily pokoje. Najednou

přijde pocit, že nejsem v místnosti sama, intenzivně vnímám přítomnost někoho nebo „něčeho“ zlého a s jistotou vím, že mi „to“ chce ublížit. Může se i stát, že toto „zlo“ vidím v podobě stínu, a to už pak končí veškerá legrace. Začne hučení v uších a zvuky, které nejde přesně popsat (kdo zažil, ví) a pocit, jako by mě „něco“ začalo dusit, jakoby tlačit k posteli nebo odtáhnout pryč. V té chvíli přichází panika a uvědomění si totální paralýzy. Chci se bránit a křičet, ale nic z toho není možné. Ze začátku jsem se i bála jít spát, aby se zážitek neopakoval, ale postupem času jsem se tyto stavy naučila ovládat. Jakmile se blíží paralýza, nejde dělat vůbec nic jiného, než si pořád opakovat, že se vám nic nemůže stát, že to za pár sekund přejde a snažit se (i když je to velmi těžké) myslet na něco pozitivního. Čím víc se bráníte, tím je to intenzivnější a tím větší panika přichází. S totálně vyčerpávajícím podvědomým úsilím „to“ od sebe odehnat se probudíte, ale zachovat klid a být „nad věcí“ pomáhá skvěle. Hodně pomohlo i to, že jsem se v různých diskuzích dočetla, že tyto stavy zažívá velká spousta lidí, i když se o tom na veřejnosti moc nemluví, protože pro ty, kteří nezažili, to může znít hodně divně.“

Jsou vám tyto zážitky povědomé? Příběhy těch, kteří mají tento zážitek za sebou, jsou si velmi podobné, a první takováto zkušenost vyděsí téměř každého. Předcházet těmto „stavům“ lze navozením klidného spánku, s čímž souvisí i dodržování zdravého životního stylu.

Jak přilákat klidný spánek?

- Vyvětraná ložnice
- Uklidňující barvy
- Nejméně hodinu před spaním nepijte kávu ani čaj
- Pro klidný spánek si před spaním dopřejte koupel s levandulí nebo jasmínem
- Před spaním uvolněte mysl relaxací, meditací, odpočinkem – např. posezením u svíčky nebo vonné lampy
- Pokud se Vám do dvaceti minut po ulehnutí nepodaří usnout, zkuste vstát a číst si něco příjemného, rozhodně ne dlouhou dobu čekat, až se spánek dostaví.

Máte i Vy děsivou zkušenost se spánkovou paralýzou? Podělte se s námi v diskuzi pod článkem, rozhodně v tom nejste sami!