

# S duchem v ložnici

Probudili jste se někdy s monstrem u své postele a nemohli se pohnout? Zřejmě jste zažili **spánkovou paralýzu**, jednu z nejzajímavějších „postelových záhad“, jejíž příčinu se snaží odhalit američtí vědci.

**B**yla to obyčejná noc, která se nakonec změnila v noční můru. Dvačacetiletá Salma z Káhiry se uprostřed ní probudila, nemohla se pohnout a s hrůzou se dívala na krvavé monstrum s tesáky, které vypadalo jako vstřížené z hororu. „Stálo to přímo vedle postele a já nemohla nic dělat!“ poslala vystrašená studentka svůj zážitek

hem fáze spánku, které se říká REM. Trvá zhruba pětinu času celého odpočinku a jsou pro ni typické rychlé oční pohyby a nízká svalová aktivita. V tomto intervalu obvykle sníme, ale naše svaly jsou téměř paralyzovány – zřejmě jde o evoluční adaptaci bránící lidem v tom, aby své sny prožívali i fyzicky. Už poněkud hůře se vysvětluje, proč někteří je-

o teorii nepotvrzenou a její vysvětlení je poměrně složité.

## Trauma místo snění

„Podle toho, zda se to děje při usínání nebo probuzení, hovoříme o hypnagogických nebo hypnopompických halucinacích, jejichž obsah je v souvislosti se spánkovou paralýzou většinou nepříjemný a děsivý (může jít o postavu dábla v pokoji a podobně). Takové představy se mohou objevit i u zdravého člověka na pomezí spánku a bdění,“ vysvětluje Lucie Klůzová Kráčmarová z katedry psychologie Filozofické fakulty UP v Olomouci, která se zabývá výzkumem snění a nočních můr.

Jedna z klientek jí popisovala situaci, kdy ležela v posteli a měla sluchové halucinace. Někdo při nich vyrazil dveře a napadl jejího manžela. Slyšela křik, volání o pomoc, a přestože se snažila pohnout nebo nějak reagovat, nebyla toho schopna. Žena byla velmi vyděšená a prožívala silnou úzkost. Když se jí podařilo zcela probudit a konečně se pohnout, zjistila, že je doma sama a nic se neděje. Ještě po probuzení jí provázel zrychlený dech, bušení srdce a živá vzpomínka na nepříjemnou situaci. „Mozek si s námi prostě někdy hraje,“ dodává Klůzová Kráčmarová.

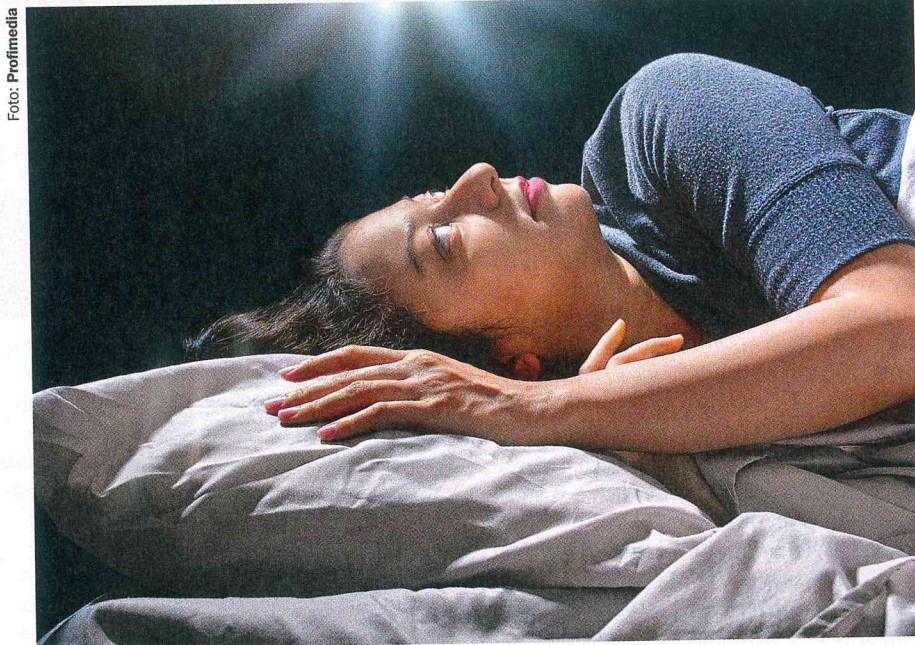
## Pozor na kávu

„I když je tento stav subjektivně vysoce nepříjemný, člověku většinou nehrozí žádné zdravotní riziko. Nicméně bylo zjištěno, že spánková paralýza může souviset s některými onemocněními, například s narkolepsií nebo spánkovou apnoe (*porucha dýchání projevující se zástavou dechu při spánku, pozn. red.*). Oba tyto stavy jsou poměrně závažné a vyžadují léčbu,“ upozorňuje psycholožka.

I když se spánková paralýza může vyskytovat v jakémkoli věku, častěji se objevuje v mládí a většina z nás se s ní naštěstí setká jen vzácně.

Pokud chceme podobným nepříjemnostem předcházet, měli bychom si dopřávat dostatečně dlouhý spánek (7 až 9 hodin v posteli), vyhýbat se kofeinovým nápojům, alkoholu před spaním a dodržovat pravidelný spánkový rytmus. Správně bychom měli chodit spát a vstávat každý den stejně – pozor, ani víkend není výjimkou.

-mab- ■



▲ **JAKO ZLÝ SEN.** Spánkovou paralýzou je obvykle vysvětlován fenomén únosů UFO.

odborníkům. Ti jí nakonec oznámili, že prožila spánkovou paralýzu, záhadný a extrémně nepříjemný jev objevující se zejména u dospívajících a mladých lidí.

Jde o stav, kdy se člověk buď při probuzení nebo usínání nemůže pohnout, promluvit nebo reagovat, přestože se snaží a je při vědomí. Je často spojen s nepříjemnými halucinacemi a podle dostupných údajů tuto nepříjemnou zkušenost alespoň jednou zažije čtyřicet procent lidí.

## Mozek nepřitelem

Vědci tvrdí, že ke spánkové paralýze dochází v momentě, kdy se vzbudíme bě-

dinci cítí ve své blízkosti strašidelné narušitele, píše magazín Live Science.

„Může jít o velmi traumatickou zkušenost a přesné pochopení příčin spánkové paralýzy by lidem, které trápí, velmi pomohlo,“ uvedl neurolog Baland Jalal z Kalifornské univerzity, který se svým týmem uveřejnil nejnovější hypotézy o původu paralýzy v časopise *Medical Hypotheses*. Podle něho může jít o halucinace způsobené narušením vnímání duševních stavů (jakéhosi morálního kompasu), které sídlí v části mozku známé jako temporoparietální junkce (kůra na hranicích pravého spánkového a temenního laloku). Každopádně jde