

今日是農曆7月14孟蘭節(鬼節)，「鬼門關」打開的日子。這日是否真的容易「撞鬼」不得而知，但半夜驚醒無故動彈不得又不能發聲，俗稱「俾鬼責」的經歷相信不少人也遇過。對此，本報整理從醫學角度來看，「俾鬼責」的成因以至預防方法，以及民間分享3招可解救「俾鬼責」應急辦法，就算大家遇到「俾鬼責」都唔使驚。

「俾鬼責」症狀

- 早上或半夜醒來時，身體無法郁動，尤其愈掙扎愈無法郁動。
- 感到自己清醒，例如看到周圍事物。
- 被東西壓着，猶如「俾鬼責」。
- 想大聲求救，但無法發出聲音。
- 感到呼吸困難。
- 看到幻覺、出現幻聽，例如看到黑影。

「俾鬼責」醫學解說

「俾鬼責」又稱「鬼壓床」，民間慣稱「俾鬼責」的朋友是因為行衰運有「污糟嘢」，但在醫學上實際上屬於睡眠癱瘓症。

出現或經常發生睡眠癱瘓的人，可能會感到害怕、容易胡思亂想，甚至在坊間尋找各種解夢境的方法。其實從醫學角度分析，人體的睡眠周期包括「非快速動眼期」(non-rapid eye movement, NREM)及「快速動眼期」(rapid eye movement, REM)兩個階段，一般會在處於快速動眼期間發夢，此時大腦為了避免身體對夢境作出反應，會指示要全身肌肉放鬆，進入癱瘓狀態。坊間所指的「俾鬼責」，其實是指睡眠癱瘓症的現象。

「俾鬼責」民間3招有解

1. 強制身體動作

「俾鬼責」時，身體基本上是不聽使喚，但還是可以藉由伸舌頭、握拳、蹬腳等較小的動作，來幫助喚醒身體，進而解除危機。

2. 發出聲音、念經

不少人分享，遇到「俾鬼責」時念經真的有用！這是因為，當你覺得自己「俾鬼責」時、精神緊繃，透過念經、禱告……等行為，可以幫助安定你的思緒，讓身體度過緊張期，同時解除「俾鬼責」的症狀。

3. 繼續睡

還有一種方式，就是以不變應萬變，只要繼續睡，就不會感覺到有任何不適，最重要的就是要安定自己的情緒，當作是一種醫學上的症狀，也不會這麼害怕了。

■在鬼節，市民集體在街頭燒衣拜祭。 資料圖片

半夜俾鬼責 係關鬼節事？

4種人容易「俾鬼責」

1. 睡眠品質不佳

平時睡眠不足、或是睡不好、睡覺時間不規律、常熬夜等，都容易造成大腦在不對的時間醒來，容易形成睡眠癱瘓症；或是只是想小睡一下，起床後有別的事情要做，大腦就很容易醒來，但身體仍在休息。

2. 疾病、藥物影響

可能有些人本來就患有抑鬱症、躁鬱症、過度活躍症等精神疾病，精神面很容易影響睡眠，同時需要藥物治療時，也可能會引發睡眠癱瘓症。

3. 過度緊繃

一直處於緊繃的狀態，精神上很容易受到影響，還有像是因為民俗信仰的關係，導致自己更為敏感，進而造成緊張的情緒，晚上就更容易有幻想。

4. 環境因素

如果外宿，住賓館或酒店，導致跟平时的睡眠環境不太一樣，或是光線太亮、睡覺時有噪音等情況，則比較容易有睡眠癱瘓症，如果本身就比較會認床、對睡眠環境較挑剔的話，也會比較容易受影響。

預防「俾鬼責」最好方法

避免「俾鬼責」最好的方法，就是減少引起睡眠癱瘓症的因子，平時保持良好的生活習慣、睡前可以透過伸展來放鬆，或是用自己喜歡的香薰，透過味道來讓身心放鬆，如果遲遲沒有改善，建議盡快就醫、找出根本原因。

「俾鬼責」或涉其他病症

精神科專科醫生意見認為，俗稱「俾鬼責」的睡眠癱瘓症也可以與其他疾病有關，例如渴睡症、心律不正、癲癇症、偏頭痛、焦慮症、睡眠窒息症等，所以若「俾鬼責」的次數頻密，應盡快諮詢醫生意見，以排除是否有其他疾病引致。