

PARA-LÍZIS

A legtöbb gerinces természetes pihenő állapota az alvás. Rengeteg izgalmas kérdés vehető fel az alvással kapcsolatban. Miért van rá szükségünk, mi szabályozza napi ritmusunkat, mitől alszunk el, mitől ébredünk fel, mitől vagyunk álmosak, számomra mégis az a kérdés a legrejtélyesebb, miért álmodunk?

Az onirologia külön az álmok kutatással foglalkozó tudományág. Az álmodás létrejöttének oka, módja még mindig nem tisztázott, pedig mindig is foglalkoztatta az embereket. Sokan írtak álmoskönyvet és sokan próbálták megfejteni az álmok jelentését. Sigmund Freud szerint az álmok szoros kapcsolatban állnak az álmodó személy aznapi tevékenységével és szimbólumokat rejtenek, amik miatt néha abszurdnak vagy hihetetlennek tűnik az, amit álmodunk. Rudolf Steiner szerint az álmokban jellemzően nem az álmoképek a lényegesek, hanem az érzések és a hangulatok.

Alvás közben előfordulhat, hogy valamilyen zavar lép fel, ilyenkor az alvászavar könnyen befolyással lehet álmainkra is. Ilyen jelenség az alvási bénulás, amit én is többször átéltem már. Az alvásparalízis alatt megfigyelhető folyamatok fiziológiai hátterével kapcsolatban több elmélet is létezik, de a legrealisztikusabb, hogy egy alvási rendellenességről van szó, azon belül is a REM alvásban bekövetkező zavarról. Egy alvási ciklus nagyjából 90-120 percig tart, ez alatt 4 NREM (Non-Rapid-Eye-Movement) és 1 REM (Rapid-Eye-Movement) fázis különíthető el egymástól. Ilyen ciklusból egy éjszaka alatt négy-hat fordul elő. Az alvás REM fázisára, azaz, lényegében az álmodás időszakára a gyors szemmozgás jellemző, valamint a felfokozott agykérgi tevékenység és a test izmainak általános ernyedtsége, vagyis nem tudjuk mozgatni az izmainkat. Alvásparalízisről tulajdonképpen akkor beszélünk, ha ez a bénulás elalvás közben hamarabb következik be, illetve felébredéskor tovább fennáll. Ilyenkor az ember még/már tudatánál van, de az ébredését és álmok határmezsgyéjén már az álmokra jellemző jegyek is megjelenhetnek.

Az illető tudatánál van, például érez szagokat és hall hangokat is a külvilág felől, akarata sem korlátozott, mégis képtelen megmozdulni. Hihetetlen érzés, bárhogy próbálkozom, erőlködöm, nem tudom mozgatni semmimet. A jelenség általában néhány másodpercig tart (de akár percekig is tarthat), ami alatt a beteg növekvő félelmet és kiszolgáltatottságot érez, vagy rémisztő hallucinációkat él át. A test vagy testrészek megmozdítása érdekében kifejtett nagy erőlködés néha fantommozgást is eredményezhet. Ebben az esetben az ember úgy érzi, hogy sikerült megmozdulnia vagy megmozdítania valamelyik testrészét, miközben látja, hogy az továbbra sem mozdult.

Az Alvási Rendellenességek Nemzetközi Osztályozása című kiadvány legújabb kiadása szerint a teljes népesség legalább 50%-a egyszer átéli az alvási bénultságot. Ennek ellenére bárkinek meséltem el álmainmat, senki nem fogadta ismerős élményként, apukámon kívül. Különösen gyakori az alvási paralízis előfordulása serdülőkorban, valószínűleg a rendszertelen alvási szokások

következtében. Egy átfogó amerikai vizsgálat szerint a jelenség már 10 éves korban megjelenhet, és onnantól kezdve előfordulásának gyakorisága egyre nagyobb, majd 18 éves kortól kezdve az epizódok száma folyamatosan csökken a húszas évek közepéig. A harmincadik életév után az alvásparalízis előfordulása jelentősen lecsökken, de még hetven-nyolcvan éves kor körül is tapasztalható.

Az orvosok és kutatók egyelőre megosztottak abban a kérdésben, hogy a jelenség genetikailag mennyire meghatározott. Egyes alváskutatók szerint létezik az alvásparalízisért felelős gén (pontosabban hibás génváltozat), mások szerint a rokonok és családok között megfigyelhető sűrűbb előfordulásnak - kb. 50%-os családi halmozódás figyelhető meg az érintetteknel - pszichológiai, környezeti és életmódbeli okai vannak. A mi családjunkban rajtam kívül édesapám számolt be hasonló álmokról.

Egy vizsgálat szerint, melyben 20-40 év közötti érintett emberek vettek részt, az alvásparalízist átélők kétharmada számolt be hallucinációkról is. Lehet, hogy a vizsgált személyek további egyharmada is tapasztal hasonló hallucinációt, de pszichológiai okok miatt erről nem számol be, vagy nem is emlékszik rá.

A hallucinációknak számos formájáról számoltak már be az alvási bénultságban szenvedők. A hallucináció lehet:

- akusztikus (éles csengés, hangos vagy irritáló zajok)
- vizuális (fényfoltok, tárgyak részletességének felfokozott érzékelése)
- szomatoszenzorikus (több érzékszervet is érintő: a test csavarodása, forgása vagy összenyomódása, repülés vagy lebegés érzése)
- fizikai (hirtelen fájdalomérzet bármely testrészben)

A hallucinációk erőssége a tűnékeny illúziótól kezdve a teljes körű, meggyőzően valóságosnak tűnő képzetekig terjedhet (ha ismerjük már az élményt, és az átéltek nem érnek teljesen váratlanul, akkor a hallucinációk intenzitása általában csökken).

Az alvási paralízissel együtt járó hallucinációkról bebizonyították, hogy szintén az agyműködés termékei. Egy kanadai neurológus ugyanis már az 1960-as években rájött, hogy az éber állapotban lévő agy halántéklebenyének elektromos ingerlésével hallási hallucinációk idézhetők elő. A halántéklebenyben fellépő aktivitás tehető felelőssé a hallási hallucinációkért, úgy, ahogy az agykéreg látásért felelős területei által tévesen generált belső ingerek okozzák az alvási bénultság alatt tapasztalt hallucinációkat.

Érdekesség továbbá, hogy a háton fekvés is elősegíti ezeknek az epizódoknak a megjelenését.

Én sohasem hallottam hangos zajokat vagy éles csengést, ellenben már éreztem, hogy összenyomódik a testem. Felébredtem és arra lettem figyelmes, hogy hirtelen iszonyú, elviselhetetlen nyomás nehezedik az oldalamba, próbáltam megmozdulni, hogy eltoljam, de képtelen voltam, csak azt éreztem,

hogy nagyon fáj, mindjárt összezúz. Aztán rájöttem, hogy még mindig álmodom, már csak fel kell keltenem magam. Borzasztó erőlködések sora következett, hogy meg tudjak mozdulni, próbáltam kiabálni, szólni. Aztán egyszer csak felébredtem és még mindig éreztem a nyomás helyét és nagyon megkönnyebbültem, hogy végre ébren vagyok.

Egy másik alkalommal elaludtam órán a padra borulva. Hirtelen láttam, ahogy a tanár ott áll a táblánál, halottam, amit mond, tudtam mindent, hogy milyen órán vagyok, hol ülök, hány óra. Aztán valami a mellkasomnál fogva hirtelen lehúzott és közben elmondhatatlan félelmet éreztem. Tudtam, hogy fel kell keltenem magam, de nem tudtam mozogni. Nem akartam átélni újra azt az érzést, de újra lerántott, muszáj volt felébrednem. Volt, hogy már azt hittem végre ébren vagyok, de még mindig nem tudtam mozogni. Hirtelen felébredtem, minden kitisztult és csak azt tudtam, hogy semmiképp nem szeretnék visszaaludni.

Sok hasonló beszámolót lehet találni az interneten, mindenki rendkívül hasonló dolgokról ír.

„Sziaztok! Rendszeresen élek át alvászparalízist, kb 2, 5 éve. Van hogy a képzelgések nagyon is félelmetesek, de van, hogy teljesen átlagosak. Volt rá példa, hogy benutság közben néztem a tv-t és nem történt semmi egyéb, "csak" nem tudtam mozogni. De ami ma délután történt az eltért az eddig megszokottól (az elmúlt 2 hónapban különféle kivizsgálásokon voltam, megyek majd alvásközpontba is, mert nagyon zavaró napi rendszerességekkel átélni alvászparalízist, bár szerintem tudjátok miről is beszélek..) ugyanis az elmúlt 1 hónapban nem tapasztaltam alvászparalízist, és a ma délutáni alvás során, jött a megszokott fejbizsergés, fülzúgás mozdulatlanság. A fejem a szobaajtóra nézett, ami lassan kinyílt, egy fehér ruhás ember jött be rajta, és folyamatosan azt mondta, hogy "előlünk nem menekülsz, te a miénk vagy, el fogunk vinni" aztán megfogta a lábam és kezdett lehúzni az ágyról.”



„Velem 2x fordult elő. Aludtam és aztán egyből fölébredtem, azaz éber voltam, de nem tudtam kinyitni a szemem és végtagjaim nem tudtam mozdítani sem. Persze mikor először megtörtént nagyon beijedtem, azt hittem lebénultam. Nagyon kellemetlen érzés, olyan, mintha saját testedbe lennél bezárva és a legrosszabb, hogy első alkalommal testvérem akartam szólítani, aki a szomszéd szobában aludt, de egyszerűen szám meg se tudtam mozdítani.”



„Én nem csak "lebénulok" alvászparalízis közben, hanem: Hosszú idő után ki tudom nyitni a szemem, látom a szobát, hol csak a rettegés van (hogy valami baljóslatú gonosz van a szobában), hol látok szellemeket, fekete csuklyás alakot az ágy mellett, stb. és - amit eddig nem olvastam - én tudok kiáltani, torkom szakadtából, ha kell... Korábban azt gondoltam, hogy csak akkor talál meg ez a lidércnyomás, ha egyedül vagyok, de ez mára már nem igaz. És az sem, hogy ezt az állapotot más nem látja. A húgom egyszer végignézte, ahogy bénán és mereven fekszem az ágyban mint egy hal, tágra meredt szemmel és kiáltom a nevét és kérem tőle, hogy ébresszen fel.”

„Ez kb olyan érzés, mintha félálomban lennél először, felébredsz félig meddig, tapasztalsz valami furát, (pl nekem hogy valaki van a szobában) de kb tisztában vagy vele, hogy nem igaz. Nem is idegesítő először, aztán visszamerülsz az alvásba, folytatódik az álmod, és ez a borzasztó, hogy pont az folytatódik. Amire felkeltél, pl többen lesznek a szobában, egyre ijesztőbb lesz a dolog, megint felébredsz kicsit és olyan érzés mintha be lennél nyugtatózva kb, nem tiszta a tudatod, nem bírsz felébredni teljesen. Aztán megint visszaesel az álomba, ami folytatódik ugyanott szinte, megint felébredsz kicsit, és akkor kezd elegend lenni, fel akarsz kelni, de nem bírsz mozdulni. Aztán megint jön az álom (hallucináció ez már szinte, félig meddig ébren vagy de álomszerű) aztán megint felébredsz

kicsit.... Szóval nem teljesen hallucináció, olyan érzés mintha alomba zuhannál meg vissza, sokszor egymás után, míg végre rendesen felébredsz.”

„Nekem pont tegnap hajnalban volt hosszú idő után újra, a nappaliban aludtam a kanapén, amikor felébredtem arra, hogy valaki bejött a szobába. Meg akartam fordulni, hogy megnézzem ki az, amikor észrevettem, hogy nem bírok megmozdulni, se a szemem kinyitni. Aztán olyan érzésem támadt mintha nem csak 1 valaki lenne már mögöttem, hanem többen, a szoba meg fényárban úszott mintha a nap besütne, holott éjszaka volt. Akkor már nagyon fel akartam kelni vagy legalább megfordulni, hogy lássam, mi történik, de nem sikerült. Elkezdtem pánikolni, amiért nem bírok mozdulni féltem, hogy valaki bántani akar és én nem tudom magam megvédeni.”



„Engem az alvászparalízis 5-6 éves koromtól jelen van. Arra emlékszem, hogy gyerekkoromban a falnak befelé szerettem aludni, és sűrűn úgy éreztem, hogy húz le valami az ágy és a fal közé. Aztán idősebbtem és 18-28 éves korom közt ez átment abba a fázisba, hogy fekszem lebénulva egy üres szobába, hang sem jön ki a torkomon, és sűrűn testi bántalmazást éltem át. Gyakorlatilag mintha valaki alá akart volna nyúlni a lengőbordáim alá, mind a két oldalt egyszerre. Emlékszem iszonyatosan fájt és szenvedtem. Egyszer az akkori barátnőm meg is ijedt, mert könyörögtem neki, hogy ébresszen fel.”

Az alvászparalízisnek -mint a legtöbb pszichés eredetű jelenségnek- számos értelmezési szintje létezik. Szó volt a fiziológiai szintű magyarázatról, a pszichológiai megközelítésről, van azonban egy harmadik szint is, az ezoterikus világ és a földöntúli létezés felől megközelítve.

A tudósok által kutatott bio-kémiai elváltozás semmit nem mond az élmény jellegéről, a rettenetről, melyet a szenvedő alanyok kénytelenek elviselni. Érdekes, hogy mindenki nagyon hasonló hallucinációkról mesél, mintha lenne egy kollektív tudatalattink, amiben ugyanaz a félelem rejlik. Lehet, hogy a csuklyás alak, a sötét lény a haláltól való félelem képe, nem véletlen, hogy a halál szimbóluma is a fekete csuklyás alak már évszázadok óta.

Egészen régi leírásokat, tanulmányokat is olvashatunk ezen jelenségről, bár kétségtelen tény, hogy egészen a 19. századig főként démonokkal, ártó szellemekkel, boszorkányokkal hozták összefüggésbe.

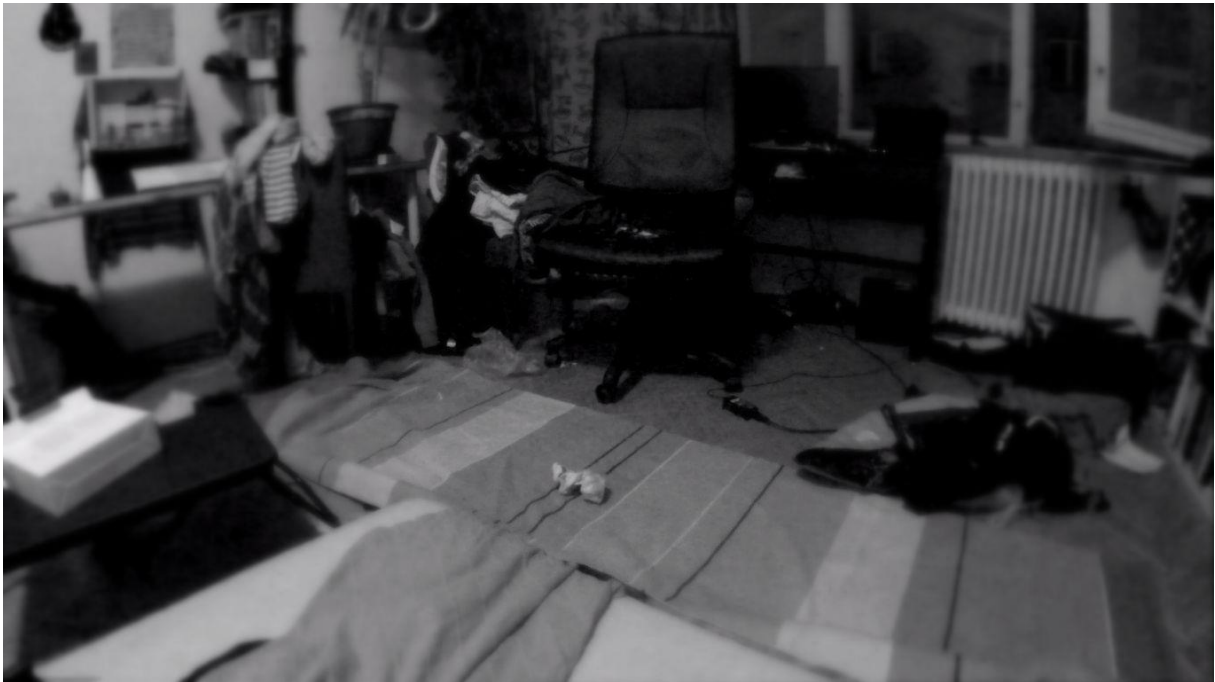
Népi mondákban se szeri se száma az úgynevezett „nyomó” lényeknek, az Új Világon át egészen az eszkimóig mindenhol találkozhatunk ezen szellemlényekkel, melyeknek, ha céljuk nem is ismert, módszereik felettébb hasonlatosak. Éjszaka érkeznek, általában ráülnek az alvó áldozatok mellkasára, nyomják, fojtogatják, ütlegelik őket. Elnevezésük is erre utal, minden nép a saját nyelvén megnyomónak, szorítónak, fojtogatónak hívja őket. Néhány példa a nagyvilágból: Indonéziában nevetind ihan (lesúlyozva lenni), Japánban akanashibari (drótkötéssel megkötözve). A Karib-tenger térségében akokma, Thaiföldön phi um (rátelepszik a szellem), phi kau (megnyomja a szellem), és ka wi nulita (ollóba szorítva). A filippínóknál azurum és angarat, Laoszban nevedab (rémálom), tsog (gonosz szellem) vagy tsog tsuam (gonosz szellem, aki összenyom, megfojt, beborít), mi a „lidércnyomás” szót használjuk, míg az angolok a nightmare kifejezést, amiben a mare nyomást jelent.

Richard McNally és Susan Blackmor pszichológusok véleménye szerint az alvászparalízis modern értelmezését a földönkívüli elrablásokról szóló történetekben találjuk meg. Mi tagadás, az elrablásokról szóló beszámolók a legtöbb esetben furcsamód hasonlóak: a szemtanúk felvillanó fényeket látnak, zúgó, csengő hangokat hallanak, pánikba esnek, testük pedig teljes mértékben bénult, csak a szemükkel képesek követni az eseményeket. Az áldozatokat különös, sokszor nem emberi alakok veszik körül, akik különféle vizsgálatokat végeznek rajtuk.

Jung szerint a lélek tanulmányozásakor nem a tudományos megközelítés az elsődleges. Azt vizsgálta miféle kapcsolat lehet az álmok és a mítoszok között, eredményeképpen létrehozott egy vonatkoztatási rendszert, melyben minden időtálló lelki jelenség körülírható. Amit vizsgálnunk kell, hogy milyen tudatállapottal, érzelmi átéléssel hozható összefüggésbe a „démon-élmény”.

Nyilván mindenki saját látásmódja szerint kategorizálja a hallucinációk mivoltát. Lehet tudományosan és természetfeletti dolgokkal magyarázni, mint az élet legtöbb területén előforduló dolgot. Mindenesetre ezek az álmok álomnak túl valóságosak, valóságnak pedig túl álomszerűek.

Az animáció lesz segítségemre abban, hogy mindenki lássa, érezze, mit él át, aki az álomparalízis furcsa rabságában szenved.





Felhasznált irodalom:

1. Bódizs Róbert: Alvás, álom, bioritmusok, Medicina Kiadó, 2000
2. Paradis CM., Friedman S.: Sleep paralysis in African Americans with panic disorder, *Transcult Psychiatry*, 2006 (Dec) 43(4): 692-695
3. Cheyne JA.: Sleep paralysis episode frequency and number, types, and structure of associated hallucinations. *Journal of Sleep Research*, 2005 Sep; 14(3): 319-24
4. Dahmen M., Kasten M., Müller MJ, Mittag K. : Frequency and dependence on body posture of hallucinations and sleep paralysis in a community sample, *Journal of Sleep Research*, 2002 Jun; 11(2): 179-80