

## ΓΝΩΣΤΑ ΚΑΙ ΑΓΝΩΣΤΑ

Γράφει ο Αντώνης Αμπατζής → ampandonis@gmail.com



# «ΜΟΡΑ» ή Παράλυση ύπνου

## Λαϊκή και επιστημονική εξήγηση

**Σ**το σημερινό άρθρο δεν θα αναφερθώ ούτε για τα πολιτικά οικονομικά ή άλλα καθημερινά προβλήματα τα οποία μας ταλαιπωρούν. Το θέμα έχει να κάνει με την λαϊκή μας παράδοση με την ιατρική αλλά και με την ψυχολογία.

Πολλοί είναι εκείνοι που έχουν νιώσει μια «σκιά» από πάνω τους την ώρα του ύπνου. Οι «παλιοί» στα χωριά, αποκαλούσαν αυτή την σκιά «Μόρα».

Τα κύρια «συμπτώματα» είναι η ανικανότητα να μιλήσεις και να κουνηθείς, όταν αισθάνεσαι μεταξύ «ύπνου και ξύπνιου» αυτή την σκιά, που για όσους την έχουν νιώσει, μοιάζει με εφιάλτης.

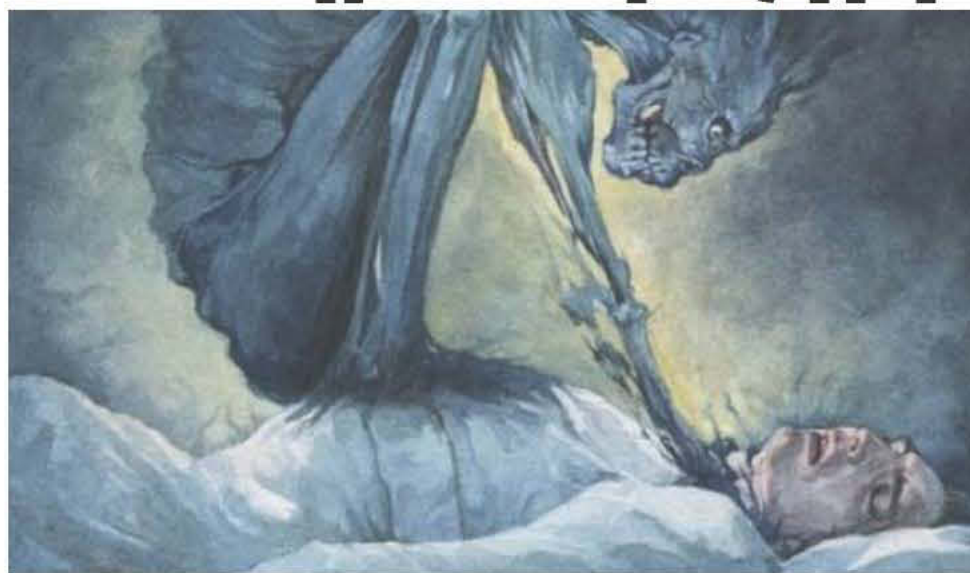
Η επιστήμη μπορεί να μην δέχεται αυτά που λένε για την μόρα, το σίγουρο πάντως είναι ότι αυτή η σκιά υπάρχει, με όποιο όνομα κι αν λέγεται...

Η λέξη μόρα είναι σλαβική και σημαίνει ερωμένη, πολύ πιστεύουν ότι η καταγωγή της είναι ελληνική και προέρχεται από την «Μορμώ» το θηλυκό μυθολογικό τέρας με το οποίο φόβιζαν τα παιδιά οι αρχαίοι. Ούτως ή άλλως η Μόρα είναι ένας από τους πιο αμφιλεγόμενους μύθους του οποίου η ιστορία χάνεται στο βάθος των αιώνων. Παρόλα αυτά αρκετοί είναι εκείνοι οι οποίοι πιστεύουν πως η Μόρα δεν είναι μύθος παρά μια ζωντανή πραγματικότητα...

Ο λαός ξέχασε, με την πάροδο του χρόνου, την Μοίρα του Στρατού και την κασιίδα. Στο μυαλό του υπήρχε η αρρώστια και η ξωθιά. Επειδή οι αντιφωνήσεις αυτού του είδους έχουν χαρακτήρα κατάρας η μόρα (ξωθικά που σου κόβει την ανάσα) και η κασιίδα (δερματική νόσος) έρχονταν ο,τι πρέπει ως απάντηση στο «μωρέ».

Τι είναι τελικά η Μόρα (ή Μορούζι); Η Μόρα είναι ένα ανεξάρτητο πνεύμα. Σύμφωνα με τις περιγραφές είναι μία γυναίκα μαυροφορεμένη, η οποία εμφανίζεται στον ύπνο κάποιου συνήθως όταν κοιμάται ανάσκελα, του κρατάει τα χέρια και προσπαθεί να του πάρει την ανάσα.

Για την ακρίβεια, δεν μπορείς να κουνήσεις ούτε το μικρό σου δαχτυλάκι και ο πόνος στο στήθος σου όπου κάθεται, σου κόβει την ανάσα σε σημείο που αισθάνεσαι ότι αργοπεθαίνεις και όντως αργοπεθαίνεις,



εκτός αν την νικήσεις. Αν την γλιτώσεις, για τις επόμενες περίπου 3 μέρες εξακολουθείς να αισθάνεσαι έναν αρκετά ενοχλητικό οξύ πόνο στο στήθος και δεν μπορείς να πάρεις βαθιά ανάσα. Από τα λεγόμενα ανθρώπων που έχουν σπάσει τα πλευρά τους, υποθέτω ότι το συναίσθημα είναι παρόμοιο.

Εμφανίζεται με πολλές μορφές η πιο συνηθισμένη είναι αυτή της άσχημης γριάς, αλλά πολύ είναι αυτοί που την έχουν δει σαν όμορφη κοπέλα ή ακόμα και με την μορφή φωτεινής σφαίρας ή μικροσκοπικού νάνου κ.α.

Η Μόρα φοράει ένα μαύρο σκουφάκι, ο μύθος λέει πως όποιος καταφέρει να της το πάρει θα έχει τρεις ευχές (κάτι παρόμοιο με τον μύθο των Νεράιδων), στην περίπτωση που η Μόρα καταφέρει να του το ξαναπάρει πίσω τότε αυτός πεθαίνει. Από όσα γνωρίζουμε μέχρι σήμερα μόνο ένας είχε καταφέρει να της πάρει το σκουφάκι, η ευχή του ήταν, η Μόρα να γίνει πραγματική γυναίκα. Έτσι κι έγινε, αυτός παντρεύτηκε αυτή την γυναίκα και έκανε παιδιά μαζί της. Φρόντισε να κρύψει το σκουφάκι κάπου πολύ καλά. Ωσπου μια μέρα η Μόρα ξαναβρίσκει το σκουφάκι της και μετά εξαφανίστηκε πάλι.

Αυτά από την λαϊκή παράδοση...

Και η επιστημονική εξήγηση.....

Η Παράλυση ύπνου ή Υπνοπαράλυση είναι μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από προσωρινή παράλυση του σώματος που συμβαίνει μετά το ξύπνημα ή -λιγότερο συχνά- στα αρχικά στάδια του ύπνου. Φυσιολογικά, συνδέεται με τα κανονικά στάδια του ύπνου REM που αναγνωρίζονται και ως ατονία REM. Η παράλυση ύπνου συμβαίνει όταν ο εγκέφαλος ξυπνάει μετά

απο κατάσταση REM, αλλά η σωματική παράλυση παραμένει. Αυτό έχει ως συνέπεια ένα άτομο να καταλαβαίνει τι του συμβαίνει αλλά να μην μπορεί να κινηθεί. Επιπρόσθετα η κατάσταση μπορεί να επιφέρει και υπναγωγικές παραισθήσεις. Αρκετά συχνά, όταν κάποιος βιώνει παράλυση ύπνου έχει την εντύπωση ότι βλέπει όνειρο. Αυτό εξηγεί αρκετές περιγραφές ονείρων στα οποία το άτομο βρίσκεται ξαπλωμένο και ανίκανο να κινηθεί. Τυχόν παραισθήσεις κατά τη διάρκεια της παράλυσης, κάνουν αυτή την κατάσταση να αναγνωρίζεται όλο και πιο συχνά ως όνειρο, αφού κάποιος μπορεί να βλέπει ιδιόρρυθμα ή «ονειρικά» αντικείμενα. Μια τέτοια εμπειρία είναι άκρως τρομακτική και αναφέρεται στη λαϊκή παράδοση με δεκάδες εναλλακτικές ονομασίες, όπως Μόρα ή Μορμώ. Οι επιστήμονες περιγράφουν τέτοιου είδους περιστατικά ως επεισόδια της λεγόμενης υπνικής παράλυσης (sleep paralysis).

Πιο συγκεκριμένα, με τον όρο υπνική παράλυση περιγράφεται η πρό-

σκαιρη αδυναμία κίνησης ή ομιλίας τη στιγμή που το άτομο ξυπνά ή σπανιότερα όταν το άτομο περνά από την κατάσταση απόλυτης συνειδητότητας στο πρώτο στάδιο του ύπνου.

Σύμφωνα με τη Βρετανική Υπηρεσία Υγείας, αν και το άτομο είναι ξύπνιο, το σώμα του παραλύει προσωρινά. Μετά το επεισόδιο, ανακτάται πλήρως η ικανότητα κίνησης και ομιλίας. Ένα επεισόδιο υπνικής παράλυσης μπορεί να διαρκέσει από μερικά δευτερόλεπτα έως αρκετά λεπτά.

Το επεισόδιο δεν αποτελεί κίνδυνο για την υγεία, ωστόσο καταπονεί το άτομο ψυχολογικά, καθώς προκαλεί έντονο στρες και φόβο.

Το επεισόδιο μπορεί να είναι μεμονωμένο ή να επαναλαμβάνεται αρκετές φορές την εβδομάδα. Η υπνική παράλυση επηρεάζει άτομα κάθε ηλικίας, είναι όμως συχνότερη σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες. Πλήττει εξίσου συχνά άνδρες και γυναίκες.

Τι προκαλεί την υπνική παράλυση; Οι μύες παραλύουν κατά τη διάρκεια συγκεκριμένων σταδίων του ύπνου και η λειτουργία αυτή είναι απολύτως φυσιολογική, καθώς αποτρέπει το άτομο να κινηθεί και κατ' επέκταση να τραυματιστεί ενώ κοιμάται. Η υπνική παράλυση εκδηλώνεται όταν ο μηχανισμός που ελέγχει τους μύες επιφέρει προσωρινά τη χαλάρωση ακόμη κι όταν το άτομο έχει πια ξυπνήσει. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η υπνική παράλυση αποτελεί σύμπτωμα ναρκοληψίας. Η έλλειψη ύπνου και το ακανόνιστο πρόγραμμα ύπνου φαίνεται επίσης να αυξάνουν τις πιθανότητες να εκδηλωθεί επεισόδιο υπνικής παράλυσης.

