

你是否有过这样的经历？当你在睡眠状态时，意识突然清醒，可你的身体却仍在麻痹状态，这种经历往往听起来很可怕，因为它常常和幻觉一起发生。此刻你会容易看到一些往常看不到的东西，还有可能会有身体被压的窒息感，甚至你能感到他的体温和呼吸其实不用怕，这只是睡眠瘫痪。那么经历睡眠瘫痪原因是什么？失眠、压力、抑郁或者特性的药物都有可能会触发它，等它发生时不要和他对抗，试着去控制和放松。冷静下来后试着活动脚趾和手指，因为这些区域还没有麻痹，你就能乘势醒过来。