**El trastorno de la parálisis del sueño**

Este trastorno es muy conocido en muchos lugares, personalmente me ha pasado desde los 12 años de edad que, en medio del pavor, he podido ser consciente de mi estado, Eso sí, nunca con facilidad, La última vez fue hace aproximadamente un mes. Luego de un día de clases frente al computador, después de un día y noche tan absorbida por las clases, me atreví sacarle un tiempo a jugar mientras me cogía el sueño. Las horas se me pasaron rápido y aun así no lo conseguía, me acosté en la cama y poco a poco me fui quedando dormida. No sé cuántas horas pasaron, pero me desperté y cuando prevalecía de noche. Abrí mis ojos y quise levantarme, pero mi cuerpo de ninguna manera respondía, ya sabía por qué: esa es la señal de que estaba entrando en la parálisis del sueño.

Podía ver lo que pasaba frente a mis ojos, pero estaba completamente paralizada, sentía los pulmones entumecidos y me ahogaba. Intenté hacer y gritar, realmente nadie podía oírme, yo lloraba mucho ya que se comenzaron a presentar sombras, recordé que había leído en una página que sólo son alucinaciones, pero aún así el pavor era muy grande, porque a veces me susurraban cosas, yo rezaba para poder salir, pero eso es nulo, tan solo hay que relajarse y volver a dormir. Desperté, ya en sí. No habían pasado horas desde que me acosté, tan solo pasaron 5 minutos.

La parálisis tiene diversos nombres desde lo largo de la historia, los indígenas la relacionaban con las brujas y espíritus malignos tales como: "*Abrazo de Satán*“ y "*Se te subió el muerto*"

Esta parálisis también se manifiesta en varias formas y en cada una de ellas pueden experimentarse diferente, pero lo normal es que uno, por más que pueda no podrá moverse, aunque lo intentes es muy difícil y cansado, por qué se entra en la desesperación de poder salir, aunque no sólo se ven alucinaciones, muchas veces me ha pasado en sentir síntomas físicos; como sentir algo encima de mí y escuchar un zumbido en el oído y una posterior sensación de ahogamiento. Esto pasa por el estrés, el cansancio y el mal dormir, suele ser las razones, por lo cual cuando duermo con cansancio excesivo la parálisis se presenta, también pasa cuando duermo a poquitos o interrumpo el sueño. Como pude evitar presentar estos casos continuamente, no forzar la vista en largas horas, dormir lo suficiente pero no tan excesivo. La parálisis del sueño es un trastorno muy común.

En pocas palabras este trastorno es aterrador y muy común entre las personas, al tiempo se acostumbra y se logra aprender a como combatirlo, es algo bastante impresionante que la mente nos juega y con el tiempo ya se va olvidado y va disminuyendo.