

Τι επηρεάζει τα όνειρά μας;



Όταν κοιμόμαστε, το

σώμα μας κάνει ό,τι μπορεί για να παραμείνει σε αυτή την κατάσταση. Ωστόσο, τα εξωτερικά ερεθίσματα, όπως διάφορες μυρωδιές, ήχοι, αισθήσεις, πολλές φορές μας αποσπούν την προσοχή, παρεμβαίνοντας ακόμα και στα όνειρά μας.

Αυτό σημαίνει, ότι τα όνειρα μας μπορεί να αλλάζουν, να εξελίσσονται, ίσως και να καθορίζονται πολλές φορές από εξωγενείς παράγοντες, που αδυνατούμε να ελέγξουμε. Ωστόσο, τα φυσικά όνειρα, δηλαδή εκείνα που δεν είναι στο έλεος του τι συμβαίνει γύρω μας στον πραγματικό κόσμο, μπορούν να μας βοηθήσουν να επεξεργαστούμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αλλά τι μπορεί να επηρεάσει τα όνειρά μας;

Ήχοι

Η αλήθεια είναι ότι οι πραγματικοί ήχοι, που ακούτε στην καθημερινότητά σας, μπορεί εύκολα να βρουν το «δρόμο» τους μέχρι τα όνειρά σας. Το ξυπνητήρι σας μπορεί να μετατραπεί σε μία αγχωτική σειρήνα, που προειδοποιεί για φωτιά ή σε μία σφυρίχτρα.

Μία καλή τακτική για να «δαμάσετε» τα όνειρά σας, είναι να ακούτε το αγαπημένο σας soundtrack ενώ κοιμάστε, αναζητώντας την ηρεμία. Ωστόσο, οι ειδικοί επιμένουν, ότι ο καλύτερος τρόπος για να κοιμηθείτε με ηρεμία και να έχετε ευχάριστα όνειρα είναι να έχετε τον λεγόμενο «λευκό θόρυβο».

Πρόκειται για ένα τυχαίο σήμα με μια επίπεδη (σταθερή) φασματική πυκνότητα ισχύος. Με άλλα λόγια, ένα σήμα που περιέχει ίση δύναμη μέσα από οποιαδήποτε ζώνη συχνοτήτων με σταθερό πλάτος.

Μυρωδιές

Σε μια μικρή μελέτη του 2008, Γερμανοί ερευνητές τοποθέτησαν τριαντάφυλλα (θετική μυρωδιά) ή χαλασμένα αβγά (αρνητική μυρωδιά) στους χώρους όπου κοιμόνταν οι συμμετέχοντες, την ώρα που αυτοί βρίσκονταν σε κατάσταση REM, ιδανική δηλαδή στιγμή για τα όνειρα.

Όταν οι συμμετέχοντες ξύπνησαν, ρωτήθηκαν σχετικά με το τι είχαν ονειρευτεί. Όσοι είχαν μυρίσει τα τριαντάφυλλα, απάντησαν ότι είχαν θετικά όνειρα, ενώ η μυρωδιά των αυγών είχε επηρεάσει αρνητικά τα όνειρα που είδαν οι υπόλοιποι. Η αιτία σύμφωνα με τους ειδικούς, είναι ότι η ευχάριστη μυρωδιά από τα λουλούδια, από μία σοκολάτα ή ένα άρωμα, όταν είστε ξύπνιοι, τείνει να προκαλεί θετικά συναισθήματα, οπότε είναι λογικό ότι το όνειρο θα ακολουθήσει ένα παρόμοιο μοτίβο.

Ωστόσο, υπάρχει και η βιολογική εξήγηση που υποστηρίζει, ότι το μεταιχμιακό σύστημα στο μέρος του εγκεφάλου, το οποίο ελέγχει την ικανότητα να λαμβάνει τις οσμές, είναι το ίδιο με εκείνο που λαμβάνει και τα συναισθήματα.



Ανάσκελα ή μπρούμυτα;

Μια πρόσφατη μελέτη από το Χονγκ Κονγκ διαπίστωσε, ότι όταν κοιμόσαστε πιέζοντας το στομάχι σας αυξάνονται οι πιθανότητες να έχετε ένα σεξουαλικό όνειρο ή ένα όνειρο που κάποιοι σας καταδιώκουν. Μία εξήγηση που δόθηκε από τους ερευνητές, είναι ότι όταν κοιμόσαστε μπρούμυτα, τα γεννητικά σας όργανα είναι σε επαφή με το κρεβάτι, διεγείροντας την περιοχή.

Στην ίδια έρευνα, υποστηρίζεται ότι ο καλύτερος τρόπος για να θυμάστε τα όνειρά σας είναι να ξυπνάτε στην ίδια θέση, την οποία είχατε όταν κοιμηθήκατε. Μάλιστα, οι ειδικοί λένε ότι ακόμα και αν ξυπνήσετε το βράδυ για να πάτε τουαλέτα ή να πιείτε νερό, καλό θα ήταν να προσπαθήσετε να ξανακοιμηθείτε έχοντας την αρχική σας θέση, αν θέλετε να θυμάστε τα όνειρά σας.

Πνευματική κατάσταση

Δεν αποτελεί έκπληξη, ότι η πνευματική και ψυχική κατάσταση, μπορεί να έχει τεράστιο αντίκτυπο στα όνειρά σας. Η κατάθλιψη, για παράδειγμα, μπορεί να επηρεάσει παλέτες χρωμάτων στα όνειρά σας. Με απλά λόγια, όνειρα σε ασπρόμαυρο, σε αποχρώσεις του γκρι ή σε ουδέτερα χρώματα, συνήθως ανήκουν σε καταθλιπτικούς ανθρώπους.

Παράλληλα, η πνευματική κατάσταση μπορεί να μεταφράζεται στα όνειρα και ως καιρικό φαινόμενο. Για παράδειγμα, το καθημερινό άγχος στα όνειρα μπορεί να «εμφανίζεται» ως ανεμοστρόβιλος, μία καιρική συνθήκη η οποία αντιπροσωπεύει μία κατάσταση «εκτός ελέγχου».

Αντίθετα, ένα ήρεμο μυαλό, έχει την τάση να ονειρεύεται ηλιόλουστες μέρες, ενώ κάποιος που πάσχει από κατάθλιψη ή θλίψη είναι πολύ πιθανό να ονειρεύεται βροχή. Οι ειδικοί επιμένουν μάλιστα, ότι ο καιρός στα όνειρα είναι απόλυτα συνδεδεμένος με τα συναισθήματα στην πραγματική ζωή.

Κόψατε το κάπνισμα;

Αναρωτηθήκατε ποτέ γιατί τα όνειρά σας στοιχειώνονται από πίτσες και παγωτά, όταν προσπαθείτε να χάσετε κιλά; Οι ειδικοί θεωρούν, ότι η προσπάθεια να κόψετε κάτι από την καθημερινότητά σας, όπως είναι η ζάχαρη, το κάπνισμα κ.λπ μεταφέρεται στα όνειρά σας με την τελείως αντίθετη μορφή.

Μάλιστα, έρευνες αναφέρουν ότι άνθρωποι που διακόπτουν το κάπνισμα τείνουν να έχουν όνειρα (για το κάπνισμα) για τα πρώτα δύο χρόνια της ζωής τους ως μη καπνιστές, ενώ άλλοι έχουν αναφέρει ότι ακόμα και 30 χρόνια μετά, η κακή αυτή συνήθεια τους καταδιώκει στα όνειρά τους.

Ναρκωτικά και βιταμίνες

Υπάρχει μια ολόκληρη σειρά από τρόπους με τους οποίους τα φαρμακευτικά προϊόντα μπορούν να επηρεάσουν τα όνειρά σας. Αρκετές φαρμακευτικές αγωγές επηρεάζουν την κατάσταση REM και μπορούν πραγματικά να κάνουν τα όνειρά σας περισσότερο ζωντανά και έντονα από ό,τι θα μπορούσατε να φανταστείτε.

Επίσης, τα φάρμακα μπορούν να επηρεάσουν την ανάκληση των ονείρων. Για παράδειγμα, επειδή η κατάθλιψη δημιουργεί περισσότερες δυσκολίες στο να θυμάται κάποιος τα όνειρά του, τα αντικαταθλιπτικά χάπια μπορεί να αντισταθμίσουν αυτό το αποτέλεσμα, ενώ η βιταμίνη B6 έχει αποδειχθεί επίσης ότι βοηθά τους ανθρώπους να θυμούνται τα όνειρά τους πιο έντονα και πιο εύκολα.

Πηγή: clickatlife.gr