

## Η σωματική επιθετικότητα και βία κυριαρχούν στους εφιάλτες μας

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



Τι περιέχουν οι εφιάλτες και τα άσχημα όνειρα των ανθρώπων; Περισσότερο φως στο ερώτημα έρχεται να δώσει μια νέα канаδική επιστημονική έρευνα, σύμφωνα με την οποία η σωματική επιθετικότητα και βία αποτελεί το πιο συχνό «θέμα» στους εφιάλτες.

Από την άλλη, οι διαπροσωπικές και λεκτικές συγκρούσεις αποτελούν βασικό συστατικό των άσχημων ονείρων, ιδίως των γυναικών, οι οποίες βλέπουν τέτοια όνειρα με διπλάσια συχνότητα σε σχέση με τους άνδρες.

Αντίθετα οι άνδρες, πολύ πιο συχνά από ό,τι οι γυναίκες, έχουν εφιάλτες με φυσικές καταστροφές (πλημμύρες, σεισμούς κ.α.), καθώς και με πολέμους.

Οι ερευνητές του πανεπιστημίου του Μόντρεαλ, με επικεφαλής τους ψυχολόγους Ζενεβιέβ Ρομπέρ και Αντόνιο Ζάντρα, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Sleep», ανέλυσαν εξονυχιστικά σχεδόν 10.000 όνειρα 572 εθελοντών για μια περίοδο δύο έως πέντε εβδομάδων. Από αυτά τα όνειρα, τα 253 θεωρήθηκαν εφιάλτες και τα 431 απλώς άσχημα όνειρα.

Η ανάλυση έδειξε ότι, αντίθετα με την ευρέως διαδεδομένη αντίληψη, ο φόβος δεν συνοδεύει κατ' ανάγκη έναν εφιάλτη. Στην πραγματικότητα, απουσιάζει από το ένα τρίτο των εφιαλτών, καθώς και από τα περισσότερα άσχημα όνειρα. Το 35% των εφιαλτών και το 55% των άσχημων ονείρων περιέχουν άλλα δυσάρεστα συναισθήματα εκτός από τον φόβο.

Όπως αναμενόταν, οι εφιάλτες προκαλούν μεγαλύτερη συναισθηματική φόρτιση σε σχέση με τα απλώς άσχημα όνειρα. Πολύ συχνά συναισθήματα που βιώνει ο κοιμισμένος, πέρα από τη βία, είναι η λύπη, η σύγχυση, η ενοχή και η αηδία.

«Ο θάνατος, οι ανησυχίες για την υγεία και οι εξωτερικές απειλές αποτελούν συχνά θέματα στους εφιάλτες», ανέφερε η Ζενεβιέβ Ρομπέρ. Όμως, πρόσθεσε, «θα ήταν λάθος να νομίζει κανείς ότι αυτά χαρακτηρίζουν όλους τους εφιάλτες. Μερικές φορές, αρκεί το αίσθημα μιας απροσδιόριστης απειλής ή μια δυσοίωνη ατμόσφαιρα για να κάνουν κάποιον να ξυπνήσει. Για παράδειγμα, κάποιος άνθρωπος είδε μια κουκουβάγια να κάθεται πάνω σε ένα κλαδί και ξύπνησε τελείως τρομοκρατημένος».

Το πανάρχαιο ερώτημα γιατί βλέπουμε όνειρα και ιδίως εφιάλτες, δεν έχει ακόμα απαντηθεί επιστημονικά – τουλάχιστον δεν υπάρχει ομοφωνία περί αυτού. Μια θεωρία είναι ότι τα όνειρα παίζουν ρόλο «κάθαρσης» για τις αναποδιές και τις «αμαρτίες» της καθημερινής ζωής. Μια άλλη υπόθεση υποστηρίζει ότι αποτελούν μια διαταραχή του νευρικού συστήματος.

Σε κάθε περίπτωση -και σε αυτό οι επιστήμονες συμφωνούν- όλοι βλέπουμε όνειρα, συνήθως στη λεγόμενη φάση του βαθιού ύπνου (REM), κάτι που στους περισσότερους ανθρώπους συμβαίνει τρεις έως πέντε φορές μέσα στη νύχτα. Οι περισσότεροι ξεχνάμε τα όνειρά μας το επόμενο πρωί, ενώ όσοι ονειρεύονται συχνότερα, είναι και αυτοί που τα θυμούνται μετά πιο εύκολα (έτσι, αν κάποιος σας διηγείται συχνά τα όνειρά του, σημαίνει ότι βλέπει πολλά).

Μπορεί όλοι να ονειρεύονται, όμως δεν βλέπουν όλοι πραγματικούς εφιάλτες. Αυτό συμβαίνει περίπου στο 5% έως 6% του πληθυσμού. Οι εφιάλτες από μόνοι τους δεν αποτελούν κάποια ψυχική πάθηση, αλλά μπορεί να εξελιχτούν σε πρόβλημα για κάποιον, ο οποίος είτε ξυπνάει λουσμένος στον ιδρώτα, είτε εκ των προτέρων τρέμει στη σκέψη ότι θα ξαναδεί εφιάλτη (όχι σπάνια τον ίδιο). Μερικές φορές, όσοι βλέπουν συχνά εφιάλτες, φοβούνται να αποκοιμηθούν και αυτό διαταράσσει την υγεία τους. Όσοι ξυπνάνε από εφιάλτη μέσα στη νύχτα, συνήθως δεν μπορούν να ξανακοιμηθούν.

Η αιτία ενός επαναλαμβανόμενου εφιάλτη μπορεί να είναι ένα τραυματικό γεγονός

(π.χ. οι μάχες στον πόλεμο). Η υπερκατανάλωση αλκοόλ και ναρκωτικών συχνά εντείνει τους εφιάλτες. Από την άλλη, οι εφιάλτες είναι δυνατό να θεραπευτούν με ψυχοθεραπευτικές τεχνικές (π.χ. μέσω κατευθυνόμενης αλλαγής του «σεναρίου» του εφιάλτη).

Τα κανονικά όνειρα, τα άσχημα όνειρα και οι εφιάλτες, σύμφωνα με τους καναδούς ερευνητές, φαίνεται να ανήκουν σε ένα «συνεχές», διαφέροντας μεταξύ τους στην κλίμακα της έντασης. Από όλα τα όνειρα, οι εφιάλτες είναι κατά μέσο όρο τα πιο παράξενα, τα πιο βίαια και αυτά με το χειρότερο τέλος.

Πηγή: [kathimerini.gr](http://kathimerini.gr)