

Ξεφυλλίζοντας... ήχους έρχεται ο ύπνος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Η παρακολούθηση ενός βίντεο στο YouTube με διάφορους ήχους σε οδηγεί σε χαλάρωση και σε ένα γλυκό ύπνο. Αυτό έχει να κάνει με το φαινόμενο που ονομάζεται *Autonomous Sensory Meridian Response* (Αυτόνομη Αισθητήρια Αντίδραση του Μεσημβρινού) ή ASMR.*

Πριν από λίγους μήνες, βρισκόμουν στο μετρό του Μανχάταν πηγαίνοντας στη δουλειά, όταν ένα άνδρας με μία «θορυβώδη» εφημερίδα κάθισε δίπλα μου. Ενώ τον παρατηρούσα να γυρνά ελαφρά τις σελίδες της εφημερίδας, ένα ρίγος, σαν ανθρακούχες φυσαλίδες, διαπέρασε το πίσω μέρος του κεφαλιού μου. Αυτόματα ένιωσα μία χαλάρωση και ήρθα στα πρόθυρα ενός γλυκού ύπνου.

Δεν ήταν η πρώτη φορά που ένιωσα αυτή την αίσθηση στο άκουσμα του θροίσματος του χαρτιού. Ξαφνικά όμως πέρασε από το μυαλό μου ότι, ως ένας άνθρωπος που πάσχει για χρόνια από αϋπνίες, θα μπορούσα να το εκμεταλλευτώ αναπαράγοντας ψηφιακά τέτοιους ήχους όποτε δεν με έπιανε ύπνος. Κάτω από τα σκεπάσματα του κρεβατιού μου εκείνο το βράδυ, φόρεσα ακουστικά, άνοιξα την εφαρμογή του YouTube στο τηλέφωνό μου και έψαξα για...«ήχους σελίδων». Αυτό που ανακάλυψα με άφησε άναυδη.

Υπήρχαν σχεδόν 2,6 εκατομμύρια βίντεο που απεικόνιζαν ένα φαινόμενο που

ονομάζεται Autonomous Sensory Meridian Response (Αυτόνομη Αισθητήρια Αντίδραση του Μεσημβρινού) ή ASMR, σχεδιασμένο ώστε να προκαλεί μία αίσθηση μουδιάσματος, η οποία ξεκινά από την κορυφή του κεφαλιού ή από άλλα μέρη του σώματος, ως αντίδραση σε κάποιο ακουστικό, οσφρητικό ή οπτικό ερέθισμα.

Ο ήχος του θροίσματος των σελίδων, όπως αποδεικνύεται, είναι μόνο ένα από τα πολλά ερεθίσματα ASMR. Τα πιο δημοφιλή ερεθίσματα περιλαμβάνουν το ψιθύρισμα, το επαναλαμβανόμενο απαλό χτύπημα ή ξύσιμο αντικειμένων, ανιαρές δραστηριότητες όπως το δίπλωμα πετσετών ή φυλλομέτρηση καρτών, ακόμα και παιχνίδια ρόλων, στα οποία ο κινηματογραφιστής, συνήθως μία γυναίκα που μιλάει στην κάμερα με ήρεμη και βαθιά φωνή προσποιούμενη, για παράδειγμα, ότι κουρεύει μαλλιά ή σου εξετάζει τα μάτια. Τα βίντεο διαρκούν κατά μέσο όρο 30 λεπτά, αλλά μερικά μπορεί να ξεπερνούν και τη μία ώρα. Είτε κάποιος τα συμπαθεί είτε τα αντιπαθεί, τα βίντεο αυτά και οι χαρακτήρες τους μοιάζουν συχνά αλλόκοτοι, φρικιαστικοί ή απλά βαρετοί.

Δύο από τους πιο γνωστούς χαρακτήρες, η Μαρία από το κανάλι του YouTube «GentleWhispering», η οποία έχει πάνω από 250.700 συνδρομητές και η «Heather Feather», με περισσότερους από 146.500 συνδρομητές, λένε ότι παρότι μερικές φορές λαμβάνουν άσεμνα email ή αιτήματα, πολλοί από τους ανθρώπους που τις ακολουθούν τους στέλνουν μηνύματα ευγνωμοσύνης, στα οποία αναφέρουν την ανακούφιση από το άγχος, την αϋπνία και τη μελαγχολία που τους προσέφεραν τα βίντεο.

Κάποιοι λένε ότι η ανιαρή και μονότονη φύση των βίντεο τους γαληνεύει και τους αποκοιμίζει. Άλλοι βρίσκουν παρηγοριά όντες το επίκεντρο της τρυφερότητας και της φροντίδας των ηθοποιών των ASMR. Πιθανώς, επίσης η ποικιλία των ήχων και των σεναρίων τους φέρνουν σε επαφή με ευχάριστες παιδικές αναμνήσεις. Σαν παιδί αποκοιμιόμουν με ήχους που ακούγονταν από το γραφείο του πατέρα μου στο σπίτι, ο οποίος, ως μηχανικός ηλεκτρονικών υπολογιστών, έψαχνε συνεχώς ανάμεσα σε χαρτιά, πατούσε κουμπιά και συναρμολογούσε ή αποσυναρμολογούσε υπολογιστές.

Ο δρ Καρλ Βαζίλ, ειδικός στις διαταραχές ύπνου από το Πανεπιστήμιο Κολούμπια, λέει ότι τα βίντεο ASMR πιθανώς να κρύβουν καινοτόμους τρόπους αντιμετώπισης της αϋπνίας. «Οι άνθρωποι που πάσχουν από αϋπνίες βρίσκονται σε μία κατάσταση υπερδιέγερσης», λέει ο δρ Βαζίλ. «Θεραπείες συμπεριφοράς, όπως οι καθοδηγούμενες φαντασίες, η προοδευτική χαλάρωση, η ύπνωση και ο διαλογισμός, έχουν στόχο να ξεγελάσουν το υποσυνείδητό σου, ώστε αυτό να κάνει ό,τι εσύ επιθυμείς. Τα βίντεο ASMR φαίνεται να είναι ένας εναλλακτικός τρόπος για να κατεβάσεις τον διακόπτη του εγκεφάλου σου».

Μέχρι στιγμής, στην περίπτωση μου, φαίνεται να δουλεύει. Όπως και οι περισσότεροι άνθρωποι με αϋπνίες, για πολλά χρόνια, έχω δοκιμάσει φυσικές θεραπείες, όπως βαλεριάνα ή μελατονίνη, αγωγές έντονης δραστηριότητας, μέχρι και δυνατά υπνωτικά χάπια. Παρ' όλα αυτά, σπάνια με έπαιρνε ο ύπνος. Τίποτα δεν έχει λειτουργήσει τόσο αποτελεσματικά και με τέτοια συνέπεια όσο ένα βίντεο ASMR.

«Μουσικό ρίγος» και έκκληση ντοπαμίνης

Ο εντοπισμός της νευρολογικής βάσης αυτής της αίσθησης «τριπαρίσματος» δεν είναι πάντως εύκολη υπόθεση. Πολλοί από τους επιστήμονες στους οποίους αποτάθηκα, για να αποφύγουν τη συζήτηση, είπαν ότι το ASMR είναι απλά μία περιοχή ψευδοεπιστήμης χωρίς δημοσιευμένες μελέτες.

Ο Μπράισον Λοχτ, νευροεπιστήμονας στο αμερικανικό Εθνικό Ινστιτούτο για την Κατάχρηση Ουσιών, ο οποίος ασχολήθηκε με το φαινόμενο ASMR ως μέρος της πτυχιακής του εργασίας, έχει καταθέσει την έρευνά του για δημοσίευση σε επιστημονικό περιοδικό. «Επικεντρωθήκαμε στις περιοχές του εγκεφάλου που συνδέονται με τα κίνητρα, τα συναισθήματα και την αφύπνιση με σκοπό να διερευνήσουμε την επίδραση του ASMR στο κέντρο επιβράβευσης του εγκεφάλου, τις νευρικές εκείνες δομές που πυροδοτούν την έκκληση της ντοπαμίνης, σε περιπτώσεις ευχάριστων καταστάσεων, όπως το φαγητό ή η σεξουαλική επαφή»

Ο κ. Λοχτ σύγκρινε το φαινόμενο ASMR με μία άλλη ιδεοσυγκρασιακή, αλλά καλά μελετημένη αίσθηση που ονομάζεται «μουσικό ρίγος», το οποίο προκαλεί κύματα ρίγους ή ανατριχίλα ως αντίδραση στη μουσική. Ο Ματίας Μπένεντεκ, ερευνητής στο Πανεπιστήμιο του Γκρατς της Αυστρίας, ο οποίος έχει διερευνήσει το φαινόμενο της ανόρθωσης των τριχών από συναισθηματικά αίτια, λέει ότι το ASMR ίσως να είναι μία ηπιότερη και πιο ήσυχη εκδοχή του ίδιου φαινομένου.

Ο Ρόμπερτ Ζατόρε, καθηγητής νευροεπιστήμης στο Νευρολογικό Ινστιτούτο του Μόντρεαλ και στο Πανεπιστήμιο ΜακΓκίλ του Καναδά, ο οποίος έχει επίσης

μελετήσει το φαινόμενο του ρίγους, λέει ότι η έρευνά του «καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η ευχάριστη μουσική προκαλεί την έκλυση ντοπαμίνης στο ραβδωτό σώμα του εγκεφάλου ή striatum, το οποίο αποτελεί βασικό συστατικό του κέντρου επιβράβευσης του εγκεφάλου. Όπως έγραψε ο δρ Ζατόρε σε ένα άρθρο, «ίσως, αυτό που προκαλεί το μεγαλύτερο ενδιαφέρον είναι ότι ο νευροδιαβιβαστής ντοπαμίνη εκλύεται, όχι μόνο όταν η μουσική φτάνει στη συναισθηματική της κορύφωση, αλλά μερικά δευτερόλεπτα πριν, στη φάση της προσμονής, όπως την αποκαλούμε».

Πιθανώς οι καθημερινές εμπειρίες που απαθανατίζουν τα βίντεο ASMR, όπως ψιθύρισμα, τσαλάκωμα, ανοιγόκλειμα κουτιών, να πυροδοτούν όμοιους μηχανισμούς προσμονής, φέρνοντας στην επιφάνεια μνήμες παλιών ευχάριστων περιστατικών, τα οποία προσμένουμε και αναβιώνουμε κάθε φορά που παρακολουθούμε και ακούμε τα συγκεκριμένα βίντεο.

«Η όλη θεματολογία είναι κατά βάση άγνωστη» λέει ο κ. Λοχτ. «Θα είχε μεγάλο ενδιαφέρον να διερευνήσουμε ποια άλλα χαρακτηριστικά σχετίζονται με την ευαισθησία στο ASMR, αν είναι κληρονομούμενο χαρακτηριστικό και τι είδους επιπτώσεις έχει στη φυσιολογία του σώματος. Όλες αυτές οι ερωτήσεις θα απαντηθούν εύκολα με νέες έρευνες στο μέλλον».

Πηγές: STEFANIE FAIRYINGTON / THE NEW YORK TIMES-Έντυπη [kathimerini.gr](https://www.kathimerini.gr)