19 Μαρτίου 2015

Το να δεις πως χάνεις τις εξετάσεις για το πανεπίστημιο ή πως εμφανίζεσαι στο σχολείο γυμνή μπροστά στους συμμαθητές σου δεν είναι τίποτα μπροστά σε εκείνα τα κακά όνειρα που σε ξυπνούν μέσα στη νύχτα. Σε αυτά θα αναφερθούμε… Σε αυτά που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια του επιπέδου REM και μας ξυπνούν με τρόμο…

Παρόλου που τα άσχημα όνειρα θεωρούνται φυσιολογικές αντιδράσεις στα ερεθίσματα, που λαμβάνουμε καθημερινά, αν οι εφιάλτες που βλέπεις τα βράδια αυξάνονται σε αριθμό και γίνονται πιο έντονοι θα πρέπει να απευθυνθείς σε κάποιον ειδικό. Για αρχή το να εξαλείψεις τους παρακάνω παράγοντες είναι το πρώτο βήμα.

Στρες

Ο κυριότερος ένοχος των κακών ονείρων στη ζωή μας είναι το άγχος και το στρες, που νιώθουμε από κάποια αρνητική κατάσταση που συνέβη ή συμβαίνει στην καθημερινότητά μας. Σύμφωνα με τους ειδικούς μια εγχείρηση, μια ασθένεια ή η απώλεια ενός δικού μας προσώπου πυροδοτεί τους εφιάλτες. Ακόμη και μια μετατραυματική εμπειρία μπορεί να ευθύνεται για τον κακό ύπνο. Φυσικά και λιγότερης σημασίας καταστάσεις όπως το να τσακωθείς με κάποιον, ή να αντιμετωπίζεις οικονομικά προβλήματα ή να περνάς ένα χωρισμό μπορεί να προκαλέσει εφιάλτες.

Πικάντικες τροφές

Το τι και πότε τρώμε επηρεάζει τη βραδινή μας ξεκούραση και την πιθανότητα να δούμε κάποιο κακό όνειρο. Έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο εξωτερικό έδειξε πως όσοι κατανάλωναν πικάντικα γεύματα πριν πέσουν για ύπνο είχαν κακό ύπνο και λιγότερες ώρες ύπνου σε σύγκριση με εκείνους που δεν κατανάλωναν ανάλογα καυτερά γεύματα. Η εξήγηση είναι πως τα πικάντικα φαγητά ανεβάζουν τη θερμοκρασία του σώματος, συνθήκη που διαταράσει τον ύπνο.

Αλκοόλ

Αν και το αλκοόλ μπορεί να σε βοηθήσει να κοιμηθείς όταν η επήρεια του φύγει πιθανόν να σε ξυπνήσει μέσα στο βράδυ. Η συχνή κατανάλωσή του μπορεί να οδηγήσει σε συχνούς εφιάλτες και πολύς κακής ποιότητας ύπνου.

Εθιστικές ουσίες

Κάποια φάρμακα όπως τα αντικαταθλιπτικά, τα βαρβιτουρικά μπορούν να προκαλέσουν εφιάλτες ως παρενέργεια. Οι εφιάλτες σταματούν όταν η ουσία των χαπιών αποβάλλεται πλήρως από το σώμα.

Ασθένεια

Μια ασθένεια όπως ο πυρετός, μια ίωση είναι πιθανό να πυροδοτήσει κακά όνειρα. Επιπλέον και οι διαταραχές ύπνου όπως η ναρκοληψία ή η υπνική άπνοια προκαλούν συχνά εφιάλτες.

Πηγή: onlycy.com