

## Υπνοθεραπεία κατά του... φόβου Θεραπεία οσμών κατά τη διάρκεια του ύπνου θα μπορούσε να νικήσει τους φόβους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Μικρότερες φοβικές αντιδράσεις παρουσίαζαν οι εθελοντές που είχαν προηγουμένως υποβληθεί στην υπνοθεραπεία οσμών*

Από τον καναπέ του ειδικού, στο κρεβάτι του... φοβικού. Ο λόγος για τη νέα μελέτη αμερικανών ειδικών από την [Ιατρική Σχολή Φάινμπεργκ του Πανεπιστημίου Νορθγουέστερν](#) στο Σικάγο, σύμφωνα με την οποία μια θεραπεία οσμών κατά τη διάρκεια του ύπνου θα μπορούσε να βοηθήσει άτομα που αντιμετωπίζουν φοβίες ή μετατραυματικό στρες.

Όπως δημοσιεύουν οι ερευνητές στην επιθεώρηση «[Nature Neuroscience](#)», στην παρούσα φάση οι ασθενείς αυτοί ακολουθούν θεραπείες κατά τις οποίες καλούνται να βιώσουν τον φόβο τους προκειμένου να τον αντιμετωπίσουν. Πρόκειται ωστόσο για μια διαδικασία που μπορεί να είναι ιδιαίτερα επώδυνη.

### «Πολεμώντας» τον φόβο

Στο πλαίσιο της μελέτης τους, οι ερευνητές ανέπτυξαν μια θεραπεία που βοηθά

τους ασθενείς να αντιμετωπίσουν τους φόβους τους στον... ύπνο!

«Είναι πραγματικά εντυπωσιακό» σχολιάζει από την πλευρά της η νευροεπιστήμονας δρ **Ντανιέλα Σίλερ** από την **Ιατρική Σχολή «Ορος Σινά»** της Νέας Υόρκης. «Μέχρι σήμερα, πιστεύαμε ότι για οποιαδήποτε παρέμβαση στις συναισθηματικές μας αντιδράσεις, έπρεπε να έχουμε συνειδητή αντίληψη».

Με σκοπό τη δημιουργία αναμνήσεων φόβου, οι ερευνητές προχώρησαν σε ήπιο ηλεκτροσόκ σε εθελοντές την ώρα που έβλεπαν φωτογραφίες προσώπων και παράλληλα μύριζαν συγκεκριμένες οσμές. Στην πορεία της δοκιμής, κάθε φορά που οι συμμετέχοντες έβλεπαν τις συγκεκριμένες φωτογραφίες και παράλληλα μύριζαν τις συγκεκριμένες οσμές, έτειναν να ιδρώνουν, φοβούμενοι το επερχόμενο ηλεκτροσόκ.

Αργότερα, οι ειδικοί ζήτησαν από τους εθελοντές να κοιμηθούν, ενώ οι ίδιοι παρακολουθούσαν την εγκεφαλική τους δραστηριότητα με τη βοήθεια ηλεκτροδίων. Ενόσω μάλιστα βρίσκονταν στο στάδιο ύπνου βραδέων κυμάτων – στάδιο κατά το οποίο ο εγκέφαλος επεξεργάζεται και ενισχύει πρόσφατες αναμνήσεις – οι ερευνητές ψέκαζαν στον χώρο οσμές που είχαν προηγουμένως συνδεθεί με το συναίσθημα του φόβου.

Παρά το γεγονός ότι οι εθελοντές κοιμούνταν, εμφάνισαν παρόμοια συμπεριφορά εφίδρωσης, όπως ακριβώς συνέβαινε όταν ήταν ξύπνιοι, με τάση όμως σταδιακής υποχώρησης.

## **Τα νέα ευρήματα**

Όταν οι εθελοντές ξύπνησαν, εμφάνιζαν πλέον μειωμένες φοβικές αντιδράσεις όταν έβλεπαν εικόνες συνδεδεμένες με τις οσμές τις οποίες είχαν μυρίσει κατά τη διάρκεια του ύπνου τους.

Κατά την παρακολούθηση της εγκεφαλικής δραστηριότητας, εντοπίστηκαν αλλαγές στην περιοχή της αμυγδαλής – περιοχή που σχετίζεται με τον φόβο – οι οποίες υποδεικνύουν ότι αν και η θεραπεία δεν «έσβησε» την επώδυνη ανάμνηση οδήγησε στη δημιουργία νέων πιο ήπιων συσχετισμών ως προς τον συνδυασμό εικόνας-οσμής.

*Της Ειρήνης Βενιού*

**Πηγή:** [tovima.gr](http://tovima.gr)