

Τι αποκαλύπτουν οι εφιάλτες για την υγεία;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:owni.fr

Τα άσχημα όνειρα μπορεί να μας κάνουν να ξυπνάμε ξαφνικά και να αισθανόμαστε ότι μας έχει «λούσει κρύος ιδρώτας», αλλά σίγουρα δεν είναι κάτι που θα μας βάλει στη διαδικασία να επισκεφθούμε κάποιο γιατρό. Ή μήπως τελικά θα έπρεπε;

Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι, οι επαναλαμβανόμενοι εφιάλτες, θα μπορούσαν να παρέχουν ζωτικής σημασίας στοιχεία για την υγεία και ακόμα πως μπορούν να αποτελούν προειδοποιητικά σημάδια για μια επικείμενη ασθένεια –μερικές φορές πολλά χρόνια πριν εμφανιστούν τα πρώτα συμπτώματα.

Πολύ πρόσφατα, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι, οι τακτικοί εφιάλτες στην παιδική ηλικία, θα μπορούσαν να είναι ένα σημάδι έγκαιρης προειδοποίησης ψυχωτικών διαταραχών αργότερα στη ζωή. Στη μελέτη, που δημοσιεύεται στο περιοδικό *Sleep*, παρακολουθήθηκαν 6800 παιδιά, όπου και διαπιστώθηκε ότι, εκείνα που είχαν συχνότερους εφιάλτες (2-3 φορές την εβδομάδα), σε ηλικία από 2-7 ετών, είχαν 3 ½ φορές περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν μια ψυχωτική εμπειρία, όπως είναι οι παραισθήσεις ή το να ακούν φωνές, αργότερα σαν έφηβοι.

Οι ερευνητές δήλωσαν ότι, οι συχνοί εφιάλτες θα μπορούσαν να υποδεικνύουν πως, τα παιδιά αντιμετωπίζουν συναισθηματικά τραύματα, όπως κακοποίηση ή παρενόχληση, ενώ επίσης, η χρήση βίαιων βιντεοπαιχνιδιών και ηλεκτρονικών υπολογιστών κοντά στην ώρα του ύπνου, μπορεί ομοίως να παίζουν ρόλο.

Είναι γεγονός πως, πολλά ιατρικά προβλήματα προκαλούν αναστάτωση στον ύπνο, πράγμα που σημαίνει ότι, υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες να ξυπνήσουμε κατά τη διάρκεια της φάσης REM (ελαφρύς ύπνος) θυμούμενοι ακόμα τον εφιάλτη, λέει ο Δρ Nicholas Oscroft, ερευνητής ύπνου και καρδιολογίας στο νοσοκομείο Papworth στο Cambridge.

Οι τακτικοί εφιάλτες, θα μπορούσαν να είναι, για παράδειγμα, ένα σημάδι υπνικής άπνοιας -νόσος που προκαλεί προσωρινή παύση της αναπνοής εξαιτίας απόφραξης των αεραγωγών- ή να συνδέονται με καρδιολογικά προβλήματα. Οι άνθρωποι που έχουν πολλούς εφιάλτες, παρουσιάζουν τριπλάσιες πιθανότητες να υποστούν καρδιακή αρρυθμία, σύμφωνα με μελέτες. Επίσης, ο πόνος στο στήθος είναι επτά φορές πιο συχνός σε εκείνους που δηλώνουν ότι έχουν συχνά εφιάλτες.

Μια θεωρία εξηγεί ότι, τα άτομα με καρδιακές παθήσεις, ιδίως καρδιακή ανεπάρκεια, υποφέρουν από αναπνευστικά προβλήματα τη νύχτα, γεγονός που καθιστά πιο δύσκολη την αναπνοή, ιδιαίτερα κατά τον ύπνο REM.

Επιπροσθέτως, οποιοδήποτε είδος λοίμωξης, από βαριά γρίπη έως και λοίμωξη των νεφρών, μπορεί να κάνει πιο πιθανή την εμφάνιση των εφιαλτών, εξηγούν οι ειδικοί. Συχνά οι βίαιοι εφιάλτες (κατά 38%), μπορεί να αποτελούν μια πρώιμη ένδειξη της νόσου του Πάρκινσον, σύμπτωμα που ενδεχομένως να προϋπάρχει ακόμα και περισσότερο μια δεκαετία, λέει ο Δρ Robert Brenner, σύμβουλος Νευρολογίας στο νοσοκομείο Spire Bushey στο Watford.

Οι ημικρανίες επίσης, συχνά ακολουθούν δυσάρεστα όνειρα, με θέμα το θυμό, την επιθετικότητα και την ατυχία, ενώ πολλές γυναίκες (15%) αναφέρονται σε περιέργα και δυσάρεστα όνειρα γύρω από την περίοδο της εμμηνόπαυσης.

«Οι εγκέφαλοί μας μέσα από στα όνειρα ασχολούνται με μεταφορές και σύμβολα», λέει ο καθηγητής Mc Namara. «Κατά τη διάρκεια του ύπνου REM, ο εγκέφαλος προσπαθεί να συλλάβει και να επεξεργαστεί εξουθενωτικά συναισθήματα, πράγματα που μας ενοχλούν και γενικά καταστάσεις που δεν εκφράζουμε με λέξεις. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από τις εικόνες που βλέπουμε στα όνειρά μας».

Πηγή: capitalhealth.gr