

## Έρευνες ξεκαθαρίζουν από τι είναι φτιαγμένοι οι εφιάλτες

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Λίγες μελέτες έχουν εμβαθύνει στις σκοτεινές λεπτομέρειες και στα συναισθήματα που συνδέονται με τους εφιάλτες, και ακόμα λιγότερες έχουν χρησιμοποιήσει καταγεγραμμένα αρχεία ονείρων ως βάση για την ανάλυση.

Καθώς οι ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Μόντρεαλ ασχολούνται με μια νέα μελέτη επικείμενη στην κατάσταση του ύπνου, τα ημερολόγια ονείρων αποτελούν το λεγόμενο «χρυσό πρότυπο» για αυτό το είδος έρευνας, διότι άλλες αξιολογήσεις, όπως συνεντεύξεις και ερωτηματολόγια, μπορούν να «αποδώσουν ανακριβείς αναφορές των ονείρων λόγω της εύθραυστης φύσης της ανάκλησης των ονείρων, καθώς και της μνήμης και των προκαταλήψεων».

Όταν οι επιστήμονες ζητούν από ένα άτομο να περιγράψει τις λεπτομέρειες ενός εφιάλτη, είναι περισσότερο διατεθειμένοι να αντλήσουν από τα ακραία γεγονότα που συνέβησαν κατά την διάρκεια του ονείρου. «Αυτό μπορεί να εξηγήσει γιατί όνειρα με θέμα την πτώση και το κυνηγητό είναι από τα πιο συχνά αναφερόμενα θέματα σε μελέτες με βάση ερωτηματολογίων ή δεδομένων από συνεντεύξεις. Ενώ σε ημερολόγια καταγραφής ονείρων εμφανίζονται πολύ λιγότερο τα θέματα αυτά», γράφουν οι ερευνητές.

Στη συγκεκριμένη μελέτη, οι ψυχολόγοι ζήτησαν από 572 συμμετέχοντες να καταγράψουν τα όνειρά τους για δύο έως πέντε εβδομάδες. Τους ζητήθηκε, επίσης, να προβληματιστούν σχετικά με τα συναισθήματά τους κατά τη στιγμή της καταγραφής. Μετά από ανάλυση «9.796 ημερολογίων», τα αποτελέσματα ήταν «253 εφιάλτες και 431 κακά όνειρα που αναφέρθηκαν από 331 συμμετέχοντες». Οι ερευνητές όρισαν τους εφιάλτες ως όνειρα που είναι αρκετά δυσάρεστα ώστε να τραβήξουν τους συμμετέχοντες έξω από τον ύπνο τους. Τα κακά όνειρα ήταν

άσχημα, αλλά δεν προκαλούσαν τους συμμετέχοντες να ξυπνήσουν.

### **Τα κύρια ευρήματα:**

Για εφιάλτες, η συντριπτική πλειοψηφία των ατόμων ανέφεραν ότι αντιμετώπισαν κάποιο είδος φυσικής επιθετικότητας. Οι επιστήμονες το όρισαν αυτό ως: απειλή ή άμεση επίθεση στη σωματική ακεραιότητα κάποιου από κάποιον άλλον, συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής επιθετικότητας, της δολοφονίας, της απαγωγής ή της απομόνωσης.

Το top θέμα για τα άσχημα όνειρα (και δεύτερο για τους εφιάλτες) ήταν «οι διαπροσωπικές συγκρούσεις» ή «η αλληλεπίδραση συγκρούσεων μεταξύ δύο ατόμων που αφορούν εχθρότητα, διαφορές, προσβολές, ταπεινώσεις, απόρριψη, απιστία, ψέματα, κλπ.».

Το τρίτο πιο δημοφιλές θέμα και για τους εφιάλτες και για τα κακά όνειρα ήταν αποτυχία ή ανικανότητα. Αυτό ορίζεται ως εξής: «Δυσκολία ή ανικανότητα της επίτευξης ενός στόχου, συμπεριλαμβανομένου του να αργούμε κάπου, να χάνουμε κάπου, να μην μπορούμε να μιλήσουμε, να χάνουμε ή να ξεχνάμε κάτι, και να κάνουμε λάθη».

Όπως ήταν αναμενόμενο, το συναίσθημα του φόβου (όπως το να είστε «τρομοκρατημένοι, σοκαρισμένοι, φοβισμένοι, ταραγμένοι, πανικόβλητοι») ήταν συχνά αναφερόμενο τόσο στα άσχημα όνειρα όσο και στους εφιάλτες. Αλλά οι εφιάλτες ήταν πιο έντονοι συναισθηματικά.

Οι εφιάλτες και τα άσχημα όνειρα ήταν πολύ «πιο περίεργα» ή «λιγότερο λογικά και σε περισσότερη αντίθεση με την καθημερινή ζωή» από τα κανονικά όνειρά σας. Οι εφιάλτες νίκησαν τα άσχημα όνειρα και σε αυτήν την μεταβλητή. Ένα συγκεκριμένο που αναφέρθηκε στο δελτίο τύπου φαίνεται να διαφωτίζει αυτό το συμπέρασμα: «Είμαι σε μια ντουλάπα. Μια λωρίδα από λευκό ύφασμα με αναγκάζει να σκύψω. Αντί να κρέμονται ρούχα, υπάρχουν μεγάλα και τερατώδη λούτρινα ζώα όπως γάτες και σκυλιά με δόντια και διογκωμένα μάτια. Κρέμονται και κουνιούνται προς το μέρος μου. Αισθάνομαι παγιδευμένος και φοβισμένος».

Υπήρξαν και μερικές σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Οι άντρες είχαν εφιάλτες πιο συχνά για καταστροφές, συμφορές, και έντομα από ό, τι οι γυναίκες. Οι γυναίκες είχαν τις διπλάσιες πιθανότητες να έχουν εφιάλτες με χαρακτήρα διαπροσωπικών συγκρούσεων.

Πηγή: [ikypros.com](http://ikypros.com)