



Μήπως τις τελευταίες ημέρες ξυπνάτε πιο συχνά εξαιτίας ενός άσχημου ονείρου, ή ακόμη κι ενός εφιάλτη; Ο λόγος είναι ένας συνδυασμός αλλαγών στον ύπνο μας που οφείλονται στην πανδημία, αλλά και μιας χρονιάς γεμάτη άγχος, εξηγούν οι ειδικοί.

Ο ειδικός σε ζητήματα ύπνου καθηγητής στην ιατρική σχολή του Πανεπιστημίου της Νότιας Καλιφόρνιας, Raj Dasgupta, αναφέρει ότι πολλοί πελάτες του παραπονιούνται για «επίμονα όνειρα και εφιάλτες».

«Είναι κάτι που έχω ξαναδεί σε άλλα τραυματικά γεγονότα που συμβαίνουν στον κόσμο και τη χώρα μας. Έτσι, το γεγονός ότι έχουμε περισσότερους εφιάλτες κατά τη διάρκεια αυτής της πανδημίας δεν με ξαφνιάζει».

- Το φαινόμενο μετράει περίπου ένα χρόνο, από τότε που τέθηκαν σε εφαρμογή τα πρώτα lockdown. Οι εργαζόμενοι στην πρώτη γραμμή χτυπήθηκαν σκληρά –έρευνα τον Ιούνιο του 2020 μεταξύ 100 Κινέζων νοσοκόμων βρήκε ότι 45% από αυτούς βίωναν εφιάλτες σε συνδυασμό με αγωνία και κατάθλιψη διάφορων βαθμίδων.

Ωστόσο οι εφιάλτες συνεχίζονται καθώς οι καραντίνες και τα lockdown επιμηκύνονται, λένε οι ειδικοί. Ένας από τους λόγους είναι η αύξηση στα «νυχτοπούλια».

Αποκομμένοι πλέον από ένα πιο οργανωμένο ημερήσιο πρόγραμμα, οι άνθρωποι άρχισαν να πηγαίνουν όλο και πιο αργά για ύπνο καθώς η πανδημία συνεχιζόταν, λέει ο Dasgupta.

Συνεπώς, κοιμούνται πιο αργά από το συνηθισμένο, φτιάχνοντας το τέλειο σκηνικό για έντονα, ζωντανά και... τρομακτικά όνειρα.

Ο λόγος: Η μετάβαση στο κρεβάτι όλο και πιο αργά επιτρέπει περισσότερο χρόνο για ένα βαθύτερο στάδιο ύπνου που ονομάζεται ύπνος γρήγορων κινήσεων των ματιών ή REM, όταν το σώμα ενοποιεί και αποθηκεύει μνήμες.

Ένα μακρύ στάδιο REM συμβαίνει στο τελευταίο τμήμα της νύχτας, τυπικά λίγο πριν ξυπνήσουμε, λέει ο κλινικός ψυχολόγος και ειδικός στον ύπνο συγγραφέας Michael Breus.

Αν προσθέσουμε στο παραπάνω τις ανησυχίες, την αγωνία και το άγχος που έφερε η πανδημία, έχουμε την τέλεια συνταγή για τους εφιάλτες.

Όσο πιο πολλούς REM ύπνους εν μέσω αγχωτικών περιόδων κάνουμε, τόσο περισσότερους REM εφιάλτες βλέπουμε. Αποκαλούμε αυτό το φαινόμενο «καραντύπνο» (“quaradreaming”)» λέει ο Breus.

Μετά-τραυματικά όνειρα

Τα παραγμένα όνειρα κατά τη διάρκεια περιόδων εθνικού στρες δεν είναι κάτι νέο. Οι εφιάλτες είναι ιδιαίτερα συνηθισμένοι για τους βετεράνους του στρατού που υποφέρουν από σύνδρομο μετατραυματικού στρες.

Μετά την 11η Σεπτεμβρίου οι μελετητές είχαν εντοπίσει αύξηση στα όνειρα αυτά ενώ οι νοσοκόμοι και άλλοι εργαζόμενοι στην πρώτη γραμμή ανέφεραν έντονους εφιάλτες κατά το ξέσπασμα του Έμπολα μεταξύ 2014-2016 στη Γουινέα.

Αντίστοιχα φαινόμενα παρατηρήθηκαν με την έναρξη της νέας πανδημίας, όπως σημειώνει

η Rebecca Robbins, βοηθός επιστήμονας στο νοσοκομείο της Βοστώνης που εξετάζει τις συνήθειες ύπνου.

«Υπάρχουν μερικά εντυπωσιακά παραδείγματα ατόμων που αναφέρουν όνειρα με ακρίδες και τέτοια», λέει η Robbins, η οποία είναι επίσης συνεργάτης στην Ιατρική σχολή του Χάρβαρντ.

Στο πανεπιστήμιο αυτό, ένα online κουίζ την περασμένη άνοιξη, ανέδειξε ότι πολλοί άνθρωποι είχαν εφιάλτες με έντομα.

Στρατιές από κατσαρίδες ή σκουλήκια επιτίθονταν στον κοιμώμενο σε κάποιες περιπτώσεις. Σε άλλες ακρίδες μεταμορφώνονταν σε βαμπίρ, ενώ σε κάποια όνειρα οι άνθρωποι αναμετριόνταν με βρομερούς κοριοούς, θυμάται η ερευνήτρια ψυχολόγος Deirdre Barrett, προσθέτοντας ότι τα παραγμένα όνειρα περιείχαν και άλλες μεταφορές του κορωνοϊού όπως «τσουνάμι, ανεμοστρόβιλους, τυφώνες, σεισμούς και πυρκαγιές ή ακόμη και μαζικούς πυροβολισμούς στον δρόμο».

Ένας άλλος τύπος ονείρων εστίαζαν στους φόβους μας λόγω του ιού: κάποιοι έβλεπαν τους εαυτούς τους να βγαίνουν σε δημόσιους χώρους χωρίς μάσκα, άλλοι έβλεπαν άλλους να βήχουν επάνω τους. Καθώς η καραντίνα συνεχιζόταν, όνειρα εστίαζαν στην αίσθηση της παγίδευσης.

«Άνθρωποι που περνούν την καραντίνα μόνοι τους στο σπίτι βλέπουν ότι βρίσκονται κλειδωμένοι σε μια φυλακή, Μία γυναίκα έβλεπε ότι είχε πάει μόνη της στο Άρη», λέει η Barrett.

Γιατροί και νοσηλευτές σε ΜΕΘ βιώνουν επαναλαμβανόμενους εφιάλτες, στους οποίους τείνουν να εμπλέκουν ασθενείς Covid: βλέπουν ότι προσπαθούν να του βάλουν αναπνευστήρα ή να συνδέσουν έναν αναπνευστήρα εκτός ρεύματος ή ότι ένας αναπνευστήρας δεν λειτουργεί.

«Αισθάνονται ότι είναι δική τους ευθύνη να σώσουν τη ζωή αυτού του ανθρώπου και παρόλα αυτά δεν μπορούν να κάνουν πολλά πράγματα, με αποτέλεσμα ο άνθρωπος να πεθαίνει», λέει η ψυχολόγος. «Αυτός είναι ο εφιάλτης τους. Η χειρότερη στιγμή από τις εμπειρίες της ημέρας τους».

Δυστυχώς, τα όνειρα αυτά είναι επίμονα καθώς ο ιός συνεχίζει να σκοτώνει εκατομμύρια ανά τον κόσμο. Εκτός από το υγειονομικό προσωπικό, χιλιάδες άνθρωποι που νοσηλεύτηκαν και επιβίωσαν από τον ιό βλέπουν εφιάλτες.

Βλέπετε τέτοια όνειρα; Τι να κάνετε

Οι άνθρωποι που βλέπουν έντονα, τρομακτικά όνειρα που τους καταδιώκουν ή τους προκαλούν αισθήματα ανημποριάς και κατάθλιψης πρέπει να αναζητήσουν βοήθεια σε κάποιον επαγγελματία ψυχικής υγείας, λένε οι ειδικοί, ειδικά όταν αυτά επιμένουν.

Όσοι βιώνουν λιγότερα αγχωτικά «quaradreams» μπορούν να δοκιμάσουν κάποια από αυτά τα tips, χωρίς ωστόσο να διστάσουν και πάλι να αναζητήσουν επαγγελματική βοήθεια.

1. Ελέγξτε τη θερμοκρασία της κρεβατοκάμαράς σας

Αν το σώμα σας είναι υπερβολικά ζεστό, μπορεί να προετοιμάζεται για ανήσυχα όνειρα, λέει η Robbins. Μετά από πειράματα, διαπιστώθηκε ότι οι άνθρωποι που πήγαιναν για ύπνο χρησιμοποιώντας θερμαινόμενες κουβέρτες είχαν περισσότερες πιθανότητες να δουν εφιάλτες.

2. Ελέγξτε τη φαρμακευτική σας αγωγή

Κάποια φάρμακα όντως προκαλούν ψευδαισθήσεις και εφιάλτες. Τα φάρμακα αρτηριακής πίεσης που ονομάζονται beta-blockers μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο που ο εγκέφαλος χειρίζεται την νορεπινεφρίνη, έναν νευροδιαβιβαστή υπεύθυνο για τον τρόπο που αντιδρούμε απέναντι σε στρεσογόνες καταστάσεις. Ορισμένα αντιισταμινικά, αντικαταθλιπτικά, βοηθήματα ύπνου, στατίνες και άλλα φάρμακα σχετίζονται επίσης με

ενοχλητικά όνειρα.

Η κατανάλωση αλκοόλ και η χρήση βαρβιτουρικών μπορεί να έχουν το ίδιο αποτέλεσμα.

3. Ακολουθήστε ένα πιο κανονικό πρόγραμμα ύπνου

«Μερικοί άνθρωποι, ειδικά οι έφηβοι, μένουν ξύπνιοι έως τη 1 ή τις 2 το πρωί», λέει ο Dasgupta. «Αυτό είναι πρόβλημα, προσθέτει, επειδή ο κίρκαδικός ρυθμός, ή το βιολογικό ρολόι του σώματος, ελέγχει όλες τις ορμόνες του σώματος, τη θερμοκρασία, το φαγητό, την πέψη και τους κύκλους ύπνου. Το να μπερδέψουμε τον ρυθμό αυτό τον ρυθμό μπορεί να είναι ανθυγιεινό.

Μελέτες εργαζομένων με βάρδιες, οι οποίοι εργάζονται ασυνήθιστες ώρες και ζουν εκτός συγχρονισμού με τον κανονικό βιολογικό ρυθμό τους, δείχνουν ότι διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις, έλκη, κατάθλιψη, παχυσαρκία και ορισμένους καρκίνους.

Μια άλλη μελέτη διαπίστωσε ότι η αλλαγή του κανονικού σας χρόνου ύπνου κατά 90 λεπτά και στις δύο κατευθύνσεις, κάτι που πολλοί από εμάς κάνουμε τα σαββατοκύριακα, διπλασίασε τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων σε μια πενταετή περίοδο.

Όσο περισσότερες ημέρες κοιμάστε άλλες ώρες από το συνηθισμένο, τόσο υψηλότερος είναι ο κίνδυνος, σύμφωνα με τη μελέτη.

Ο καλύτερος ύπνος έρχεται όταν έχουμε έναν συνηθισμένο χρόνο ύπνου και ξυπνήματος, λέει ο Dasgupta, «ακόμη και τα σαββατοκύριακα και τις αργίες».

4. Προετοιμάστε τον εγκέφαλό σας για ευχάριστα όνειρα

Χρησιμοποιώντας καλές τακτικές υγιεινής ύπνου, συμπεριλαμβανομένης της απομάκρυνσης των smartphone και των φορητών υπολογιστών που εκπέμπουν μπλε φως δύο ώρες πριν από τον ύπνο, τη λήψη ενός ζεστού μπάνιου και τη χαλάρωση, γιόγκα ή διαλογισμό πριν από το κρεβάτι, μπορείτε να ηρεμήσετε το άγχος και να καθαρίσετε τον εγκέφαλό σας από άγχος.

Μπορείτε επίσης να πείτε στον εγκέφαλό σας τι να ονειρευτείτε, λέει η Barrett από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ.

«Σκεφτείτε τι θα θέλατε να ονειρευτείτε. Θα μπορούσατε να διαλέξετε ένα άτομο που θα θέλατε να δείτε στο όνειρό σας απόψε, ή ένα αγαπημένο μέρος. Εάν είναι γενικό, όπως ένα άτομο ή ένα μέρος, απλώς οπτικοποιήστε αυτό το άτομο ή μέρος», λέει η ψυχολόγος.

«Εάν έχετε ένα συγκεκριμένο αγαπημένο όνειρο στο οποίο εστιάζετε, μπορείτε να προσπαθήσετε να το επαναλάβετε λεπτομερώς πριν αποκοιμηθείτε, αυτό θα ενίσχυε την πιθανότητα να έχετε ένα παρόμοιο όνειρο», προτείνει επίσης.

«Αυτά τα δύο καθιστούν πιο πιθανό ότι θα ονειρευτείτε κάτι θετικό καθιστώντας επίσης λιγότερο πιθανό να έχετε αγχώδη όνειρα».