

Mit üzennek a rémálmok?

2011. október 21., péntek, 9:33

A rémálmok nem csak az éjszakai pihenést teszik tönkre. A negatív élményekkel teli, zavart alvás következményeként jelentkezhet nappali nyugtalanság, depresszió is. Mindez azonban elkerülhető, ugyanis a rémálmok ellen is létezik gyógymód.

Bármilyen életkorban jelentkezhet

Gyermekkorban igen gyakori a rémálom, főként, ha a gyermek életében valamilyen fontos változás történik. Az óvodába, iskolába kerülés, kistestvér születése, családi konfliktus, a szülők válása mind olyan élethelyzet, mely a gyermek számára fokozott stresszel jár. Ilyen helyzetekben a rémálmok akár hasznosak is lehetnek, mivel általuk a gyermek képes csökkenteni a ki nem mondott, ki nem tombolt feszültségeket. A rémálom azonban korántsem csak a gyermekek velejárója. A felnőttek megközelítőleg 8 százaléka riad fel éjszakánként rendszeresen rossz álmok miatt. Azon túl, hogy ilyen körülmények közt az alvás sem pihentető, a rémálmok a nappali hangulatot is befolyásolják, hatásukra idegesebbek, lehangoltabbak lehetünk.

Stressz és rémálmok

Talán nincs is, aki életében legalább egyszer ne küzdött volna rémálmokkal. A zuhanás vagy épp menekülés képkockái után valódi felüdülés az ébredés, amikor a fejünkben zajló nyomasztó film véget ér. Az álmok jelentését sokan, sokféle módon próbálták már értelmezni. Akár szimbolikus üzenetet hordoznak magukban, akár nem, megfigyelhető, hogy stresszes, nyomasztó élethelyzetekben a rémálmok száma is megnő - mondta el dr. Vida Zsuzsanna neurológus, szomnológus, a Sleep Center főorvosa. Az összefüggés felnőttkorban is hasonló lehet a gyermekeknél tapasztalt jelenséghez, hiszen alvás közben dolgozzuk fel a nap folyamán bennünket érő érzelmi hatások és értelemmel bíró információk jelentős részét is. Rémálmok ezért gyakran jelentkeznek például poszttraumás stressz szindróma tüneteként, vagyis valamilyen komoly megrázkódtatás, stressz hatás következtében.

Súlyos következményekkel is járhat

Az alvási periódus két alapfázisra bontható: az ún. lassú hullámú, ortodox alvás és a paradox alvás. Utóbbira igen jellemző a szemgolyó gyors mozgása, melynek alapján REM - rapid eye movement - fázisnak is nevezik, álmunk is ebben az alvási szakaszban képződnek. Az alvás két fázisa nem egyenlően oszlik el az éjszaka folyamán, hajnalban megnő a REM-fázis gyakorisága, az utolsó ilyen fázist követően pedig az ébredés következik. Normál esetben az alvási fázisok anélkül követik egymást, hogy ebből az alvó személy bármit is észlelne. A hosszú heteken, esetleg hónapokon át ismétlődő rémálmok azonban az éjszaka folyamán több alkalommal is megszakítják az alvás természetes folyamatát. A rossz álmokból felriadva idegesebbek, nyugtalanabbak lehetünk, hosszabb időt is igénybe vehet, mire újra elalszunk - magyarázza a

főorvosnő. A megzavart éjszakai pihenés miatt nappal is fáradtabbak, nyugösebbek lehetünk, levertség jelentkezhet, csökken a koncentráció képesség. A mindennapi kellemetlenségeken túl a rémálmok súlyos problémákra is figyelmeztethetnek. Az Amerikai Alváskutató Akadémia vizsgálatai arra is felhívják a figyelmet, hogy felnőttek körében a rendszeres rémálmok a depresszió és az öngyilkossági hajlam rizikófaktorainak tekinthetők.

A rémálmok betegségeket is jelezhetnek

A rémálmok hátterében leggyakrabban stressz, feszültség áll, azonban a külső tényezők mellett nem szabad megfeledkeznünk arról sem, hogy számtalan organikus betegség tüneteként jelentkezhetnek, pl. pszichiátriai betegségek (hangulatzavarok, depresszió), endokrinológiai betegségek (pl. pajzsmirigy-túlműködés), éjszakai fájdalommal járó betegségek (ízületi fájdalmak, gerincpanaszok, gyomorfájdalom).

Az elsődleges alvászavarok közül az alvási apnoe-betegség kapcsán kialakuló garatszűkület akadályozza a megfelelő légzést, a szervezet oxigénellátottsága romlik. A valóban fennálló fulladást a beteg gyakran éli meg fulladásos, üldöztetési rémálomként, miközben hálótársa a horkolástól szenved.

Szép álmokat receptre

Ha a rossz álmok hátterében organikus betegség áll, természetesen először azt kell kezelni. A stressz, feszültség okozta krónikus rémálmok ellen pszichoterápiás, relaxációs módszerekkel védekezhetünk, bizonyos esetekben gyógyszeres terápiára is szükség lehet.

Forrás: www.sleepcenter.hu

A cikket az alábbi címen találja az [origo]-ban:

<http://origo.hu/tested-lelked/onismeret/20111019-mit-uzennek-a-remalmok.html>