Nocne koszmary

Najbardziej lubimy latać, przeżywać miłość i wygrywać w totolotka. Przerażają nas węże, psychopaci, kataklizmy i śmierć. Nasze sny zawsze wiążą się z rzeczywistością. Jak głosi stara, dobra maksyma, sen jest lekarstwem na wszystko. Zapewnia regenerację całego organizmu. Pozwala odpocząć komórkom mózgowym, sercu, płucom i układowi pokarmowemu. Śpiąc dajemy także odsapnąć oczom, uszom i mięśniom. Niektórzy jednak czują się naprawdę wyspani, gdy kładą się wieczorem, budzą dopiero na dźwięk zegarka i nie pamiętają, co śniło im się w nocy. Chyba że było to coś naprawdę przyjemnego - na przykład odpoczynek na hawajskiej plaży albo znaczna podwyżka. Inni po nocy pełnej sennych maratonów czują się zmęczeni i pozbawieni energii.

Z najnowszych, amerykańskich badań wynika, że coraz więcej z nas boryka się z nieprzyjemnymi, a często wręcz przerażającymi marami. Coraz rzadziej śnią nam się miłe, optymistyczne rzeczy. Zdaniem uczonych, powoduje to stres życia codziennego, wyścig szczurów niemal w każdej branży, lęk przed przyszłością i zagrożenie przemocą.

Sen, jakikolwiek by był - miły lub straszny - zawsze wychodzi z naszej psychiki. Jeśli w ciągu dnia pokłóciliśmy się z szefem, złapaliśmy gumę albo "pożarło" nam kartę w bankomacie - to istnieje 99,99 procent szans, że przeżycia te powrócą w nieco bardziej fantazyjnej lub mrocznej formie, kiedy zamkniemy oczy. Nocą bowiem przestajemy się kontrolować i wszystkie głupie, nierzadko dziwaczne myśli przystępują do działania. To dlatego śnią nam się idiotyczne hybrydy, irracjonalnie połączone fakty i osoby, których nigdy nie chcielibyśmy spotkać. Carl Gustaw Jung widział w snach nieodkryte, ale ze wszech miar pozytywne cechy ludzkiej podświadomości.

Paraliż senny

Gdyby rozłożyć sen na czynniki pierwsze, okazałoby się, że wyróżniamy sen REM oraz sen tzw. wolnofalowy. - Koszmary lub marzenia senne występują w fazie REM, czyli rapid aye movements - wyjaśnia dr Michał Skalski, kierownik Poradni Leczenia Zaburzeń Snu Kliniki Psychiatrycznej Akademii Medycznej w Warszawie.

Ciało jest wówczas wiotkie i bezwolne. Właśnie to sprawia, że śniąc o lataniu nie rzucamy się z piętrowego łóżka, uciekając przed mordercą nie otwieramy okna i nie skaczemy w dół. Zdarzają się jednak osoby, u których mięśnie nie pozostają wiotkie podczas całego snu REM.

U niektórych dochodzi także do tzw. paraliżu sennego (sleep paralysis) - podczas snu nie można poruszać kończynami. Najczęściej paraliż ten towarzyszy fazie snu REM, trwa kilka minut i ustępuje sam. Jeśli sleep paralysis nawiedza nas systematycznie, to najprawdopodobniej związany jest z nadmierną sennością w ciągu dnia, wywołaną nieregularnymi porami kładzenia się spać, zarywaniem nocy, a nawet nieprawidłową pozycją ciała we śnie. Podobno paraliż senny przeważnie występuje, kiedy śpimy na plecach.

Walka z koszmarami

Częsta walka z koszmarami sennymi może być spowodowana wieloma czynnikami. - Najczęściej śnią nam się złe rzeczy, gdy zjemy zbyt późną i zbyt obfitą kolację, wypijemy kilka drinków lub wieczorną kawę. Przyczyną koszmarów mogą być także różnego rodzaju stresujące sytuacje oraz przyjmowanie leków przeciwdepresyjnych - dodaje dr Skalski.

Jeżeli koszmary nękają nas dłużej niż tydzień czy dwa, warto udać się po radę do poradni leczenia zaburzeń snu lub neurologa. Często konieczne okazuje się wykonanie badania EEG podczas kolejnych faz. Niekiedy jedynym sposobem na spokojny sen okazują się, niestety, leki, na przykład klonazepam.

Oprócz koszmarów po zamknięciu oczu wiele osób zaczynają dopadać różnego rodzaju lęki nocne. Zazwyczaj pojawiają się już kwadrans po zaśnięciu, a objawiają się krzykiem lub jękiem. Do tego dochodzi przyspieszony oddech, częste uderzenia serca, niekontrolowane odruchy.

Wiele osób budzi się przestraszonych z powodu snów, chociaż nic z nich nie pamięta. Wiedzą tylko, że śniło im się coś naprawdę strasznego.

Przyczyną koszmarów i lęków nocnych przeważnie jest napięcie emocjonalne, stres i przemęczenie. Można sobie z tym poradzić zażywając na noc po dwie tabletki magnezu oraz witaminy z grupy B.

Zgniłe jabłko

Jak odczytywać sny? Niemal każdy sennik interpretuje je inaczej. I tak na przykład kuchnia ma symbolizować życie rodzinne, pokój - przyjaciół, sypialnia - relaks, a strych - cel życia. Jeśli podczas snu zdecydowanym krokiem idziemy ulicą - oznacza to, że obraliśmy już jasny cel w życiu. Gorzej, jeśli błądzimy i nie potrafimy znaleźć drogi powrotnej. Ważny jest także sam wygląd drogi - szeroka i prosta sugeruje osiągnięcie celu bez przeszkód. Ale może być także kręta i wyboista - jak to w życiu.

Wiele osób wierzy, że występowanie w snach dzieci, a zwłaszcza noworodków zapowiada rychłą chorobę. W rzeczywistości jednak dzieci oznaczają radość, nadzieję oraz przemianę na lepsze. Dobrym zwiastunem jest także pojawiająca się w śnie kula, kwadrat czy gwiazda. Pod warunkiem, że nie jest to kometa - ta bowiem zapowiada nieszczęście, a co najmniej dużą i drastyczną zmianę w życiu.

Zdradliwa rzeka

W snach często gości księżyc, pojazdy oraz rzeka. Ten pierwszy odzwierciedla marzenia, nadzieję na ich spełnienie. Zachmurzenie lub zaćmienie księżyca może świadczyć o stłumionej rozpaczy i smutku. Co innego słońce. W jakiejkolwiek formie i w jakichkolwiek okolicznościach nam by się nie śniło, zawsze oznacza sukces, pozytywne myślenie oraz szczęście.

Pociąg, samochód lub samolot zwiastuje natomiast poważne zmiany zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Jak można wyczytać z senników - podróż samolotem to awans, a rejs statkiem - zmiana otoczenia.

Rzeka z kolei symbolizuje na ogół stałość zarówno uczuć, jak i zdrowia. Jeżeli jednak jest wzburzona i pełna wirów - wówczas niewykluczone, że w naszym życiu niedługo pojawi się nienawiść, zazdrość lub choroba. Przechodząc we śnie na drugi brzeg rzeki możemy spodziewać się rychłej przeprowadzki.

Ale jeżeli po drodze zaczniemy się topić - być może już niedługo przyjdzie nam zmierzyć się z rozpaczą i stratą bliskiej osoby. Za senne zwiastuny śmierci uważa się również kopanie dołów w czarnej ziemi i spotkania z umarłymi.

W snach częstymi gośćmi są również zwierzęta, nierzadko mityczne. Ssmoki, feniksy i inne dziwne stwory. Jesli wzbudzają w nas przerażenie - świadczy to o silnych blokadach i lękach

Słowniczek senny:

przeglądać adresy - wkrótce czeka nas powiększenie rodziny

zrywać agrest - nadejdzie przyjemna wiadomość od ukochanej,

jeść agrest - nasze otoczenie zaroi się od osób wyjątkowo kłótliwych

nosić aksamit - niestety, czeka nas rychłe ubóstwo

rozlać atrament - oznacza nadejście ważnej wiadomości

mieć brudne ręce - czeka nas szczęśliwe zdarzenie

myć się - niedługo porzucimy złe towarzystwo

jeść mięso - przykre, ale oznacza to chorobę lub stratę

słyszeć ujadającego psa - uwaga na złodziei i pożar

j0092865