

Άλλοι βλέπουν ότι πέφτουν στο κενό ή ότι πνίγονται, άλλοι ότι κάποιος ή κάτι τους κυνηγάει, άλλοι ότι κάποιο αγαπημένο τους πρόσωπο παθαίνει κάτι κακό. Άλλοι πάλι υποστηρίζουν ότι τίποτε που βλέπουν στα όνειρά τους δεν τους τρομάζει και ότι δεν ξυπνούν ποτέ αγχωμένοι, φοβισμένοι ή ιδρωμένοι.

Γερμανοί ερευνητές προσπάθησαν να αποκρυπτογραφήσουν τους κώδικες του υποσυνείδητου και του μηχανισμού των ονείρων, πραγματοποιώντας μια μεγάλη έρευνα στην οποία πήραν μέρος περισσότερα από δύο χιλιάδες άτομα.

Το πρώτο συμπέρασμα που έβγαλαν είναι και το προφανές, ότι δηλαδή τα όνειρα που βλέπουμε ανακλούν τα συναισθήματα και τις ανησυχίες μας.

Τα πιο κοινά «θέματα» των ατόμων που βλέπουν εφιάλτες είναι ότι πέφτουν από ψηλά στο κενό, ότι έχουν παραλύσει, ότι τους κυνηγούν, ότι έχουν καθυστερήσει και ότι κάποιος αγαπημένος τους πεθαίνει. Πολύ συχνή στα κακά όνειρα είναι η απώλεια μαλλιών και δοντιών, καθώς και η συμμετοχή σε γραπτές εξετάσεις.

Διαπιστώθηκε ότι υπάρχουν διαφορές στους εφιάλτες που βλέπουν οι άνδρες και οι γυναίκες. Οι άνδρες βλέπουν συνήθως εφιάλτες που συνδέονται με τη βία ή με επαγγελματικές δυσκολίες, ενώ οι γυναίκες βλέπουν συχνά όνειρα στα οποία παρενοχλούνται σεξουαλικά.

Εντυπωσιακό είναι το ποσοστό όσων απάντησαν ότι δεν βλέπουν εφιάλτες, αφού πλησίασε το 50%. Μεγάλο όμως είναι και το ποσοστό (20%) που δηλώνει ότι βλέπει κάθε βράδυ ένα ή και περισσότερα κακά όνειρα.

Το υπόλοιπο 30% δήλωσε ότι βλέπει εφιάλτες. Σύμφωνα με τους ερευνητές, οι γυναίκες βλέπουν πιο συχνά εφιάλτες απ΄ ό,τι οι άνδρες γεγονός που έχει ορμονικό υπόβαθρο. Για παράδειγμα, οι γυναίκες βλέπουν βίαια όνειρα λίγο πριν από την εμφάνιση της περιόδου.

ygeianews.gr