

# Egészséges ember szépet álmodik

**Az álmok tartalmának elemzését szakmai berkekben évtizedeken keresztül tudománytalan hókuszpókusznak tartották. A kutatási módszerek, eszközök fejlődésével napjainkra lehetőség nyílt az álmok és az egészségi állapot közötti összefüggések tudományos bizonyítására, és az álmodás mindedig megfejtetlen rejtelseinek a vizsgálatára.**

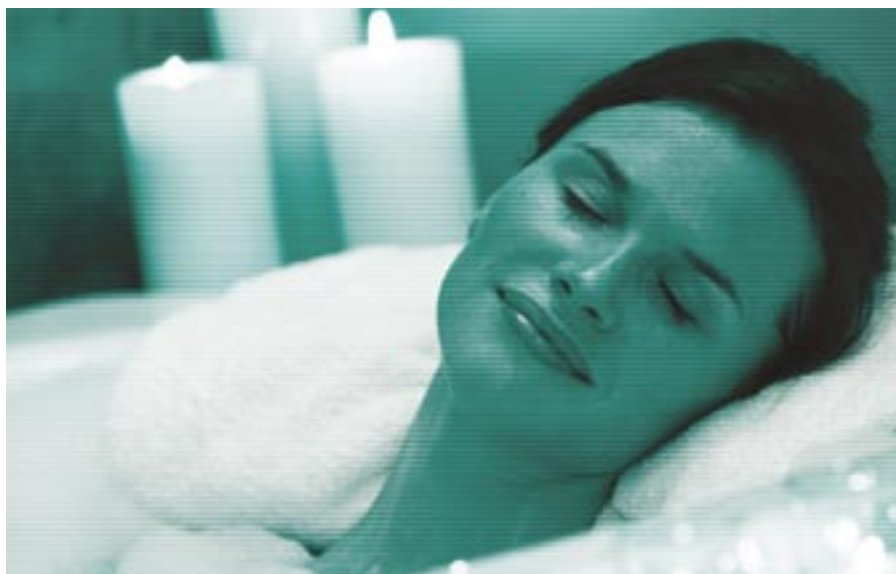
Pszichológiai és ideglélektani megfigyelések és kutatások egyaránt bizonyították az ember álmainak tartalma és az aktuális lelki állapota, érzelmi egyensúlya közötti összefüggést. Bódizs Róbert, a SE Magatartástudományi Intézet kutatójának tanulmánya (Álmok és egészségesélyek: az álmodás egészségpszichológiai vonatkozásai) arra hívja fel a figyelmet, hogy napjainkban egyre szaporodnak azon bizonyítékok, amelyek azt igazolják, hogy az álmoknak valamilyen szerepe lehet az érzelmi élet szabályozásában, új asszociációkkal gyarapítják az emlékezetállomány érzelmi elemeit és csökkentik, illetve egyensúlyban tartják az álmodás utáni ébrenlét pszichés feszültségeit. A testi, lelki, egzisztenciális jólét az álmok milyenségében is tükröződik. Ezeket az elméleti téziseket a kutató szerint a Hungarostudy Egészségpanel-kutatás eredményei is egyértelműen alátámasztották, és egyértelmű párhuzamok mutatkoztak a kutatásban részt vevő személyek társadalmi, egészségi állapota és álmainak tartalma között. A kutatás eredményeiből jól látszik, hogy az álmok érzelmi töltete és az egyén saját egészségi állapotáról alkotott elképzelése, betegségben eltöltött napjainak száma, illetve a saját létének fizikai, lelki és társadalmi létének általa feltételezett minősége között összefüggés mutatkozik. Az álomban jelentkező negatív érzelmek a betegséggel, a pozitívak az egészséggel mutatnak összefüggést. Ezeket az összefüggéseket a kutató csak részben magyarázza az ébrenléti állapotban megélt hatásokkal, vagyis a betegség tüneteinek terhével, amely nagymértékben ronthatja az egyén nappali hangulatát, negatív hatást gyakorolhat az érzelmeire, illetve az egészséges állapot pozitív érzelmi hatásaival. Azt viszont határozottan állítja, hogy a negatív tartalmú álmok, a visszatérő rémálmok mindenkor információval szolgálhatnak valamely testi vagy lelki betegség, illetve nyomasztó társadalmi

probléma meglétére, vagyis olyan ártó tényezőkre figyelmeztetnek, amelyek veszélyeztetik az egyén fizikai, lelki egészségét.

## A KUTATÓK VÉLEMÉNYE SEM EGYSÉGES

Bódizs Róbert megfogalmazása szerint „az álmok látszólag kaotikus tartalmúak, és formai jellemzői első ránézésre lehetetlenné teszik azt, hogy belőlük kiindulva hasznos információkat nyerhessünk, amelyek a klinikai és a tudományos kritériumok rostáján is fennakadnak” – vélekedik a kutató. Vannak kutatók, akik ezt a meghatározást alapul véve az állítják, hogy az álmok véletlenszerűen kiválasztott információk, amelyek a tudat mélyéről bukkannak fel, és nem jelentenek többet egy kaotikus információhalmaznál. Mások viszont saját megfigyelések eredményei alapján bizonyítottak vélik az álmok pszichológiai jelentőségét. A tanulmány szerzője az utóbbiak táborába tartozik. Magyarázata szerint az álmok eredetét és miben-

létét kutató szakemberek véleménye meglehetősen különböző. Vannak, akik az állítják, hogy az álmok olyan hallucinációhoz hasonló élmények, amelyek téves észlelésként is értelmezhetők. Ők úgy gondolják, hogy az álmok az agytörzs aktiválódása folytán létrejövő véletlenszerű elektromos kisülések eredményei. Szerintük az agykérget alkalmanként elektromos impulzus éri, aminek hatására a benne felhalmozódott információkat véletlenszerűen variálja, és különféle képeket alkot belőle. Ezt a feltételezést azzal támasztják alá, hogy azokban a kísérletekben, amelyekben az mozgatóközpontot elektromosan ingerelték, álombeli mozgássorokat indukáltak, a látóközpont ingerlésekor álmokképek keletkeztek, a hallóközpont aktiválásakor pedig álombéli hangok keletkeztek. A mozdulatok, képek, hangok sorát pedig az agykéreg koordinálja. Ez az elmélet a véletlenszerű elemek szintézisében feltételezi egy felsőbb szervező, vagyis az agykéreg aktív részvételét az álmodásban. Egy másik teória szerint, melynek első hirdetője Sigmund Freud volt, az álmok nem véletlenszerűen kialakult képsorok, hanem jelentéssel bíró „üzenetek”, amelyek az agy emlékképeinek, gondolatainak felhasználásával jönnek létre. Ennek az elméletnek a hívei között vannak kutatók, akik az vallják, hogy az álmodó személy nem más, mint egy „álmógép”, aki tőle független és általa befolyásolhatatlan, kaotikus folyamatok részese és bizonyos esetekben elszenvetője. Szerintük minden ember éjszakáról éjszakára „álmógéppé” alakul át, és



átmeneti pszichózisba kerül, aminek lényege a realitás talajáról való elrugaszkodás, a valóságos világtól történő ideiglenes elszakadás. Úgy gondolják, hogy az álomkép nem más, mint az emberi gondolatok, vágyak, konfliktusok, érzelmek érzékszervi tükröződései.

## TÁROLT INFORMÁCIÓKBÓL ÁLOMKÉPEK

A tanulmány megállapítja: „az észlelés és a képzelet útja két olyan elméleti lehetőség, amely elvileg nem zárja ki egymást, mégis érdemes megvizsgálni azt, hogy melyik útvonal képezi az álomképek keletkezésének elidegeníthetetlen összetevőjét. Úgy tűnik, hogy a felidézett álmok zöme az alvás gyors szemmozgásokkal jellemezhető, úgynevezett REM-fázisában, vagy ahhoz hasonló állapotban keletkezik. Az alvás eme fázisának vizsgálata, akárcsak az agyi sérülések hatására az álmodásban bekövetkező változások tanulmányozása, egyértelműen arra utalnak, hogy ezek az álmok elsősorban az agykéreg kéreg alatti képletek általi serkentésének elülső útvonalán jönnek létre. Mivel a pályarendszer az agyban eleve kívül esik az észlelés útján, és elsősorban az emlékezéssel és a képzelettel hozható összefüggésbe, az álmok nagyobb része feltehetően a képzelet és nem az észlelés útján jön létre. Ezt az a megfigyelés is támogatja, miszerint az álmodás hiányával járó fali lebenyi sérülések némelyike egyben a vizuális képzelet ébrenlét közben tapasztalt zavarával is jellemezhető” – szögezi le a tudományos dolgozat. Az álmok elvileg csak az agyban tárolt, meglévő információkból épülhetnek fel, annál is inkább, mert a külvilágból érkező információk az alvás ideje alatt csak nagyon korlátozott mértékben és szelektíven jutnak el az agyig. Freud megfigyelései szerint az álmok többségében megjelennek olyan elemek is, amelyek információi az álmodást megelőző napokban kerültek az adott személy agyába. A pszichiáter ezt, az álomban megjelenő emléktörödéket „napi maradványnak” nevezte el. A különböző emlékezeti elemek és a napi maradvány álomra gyakorolt hatásait még ma is vizsgálják, mert szerepük még nem tisztázott. A vizsgálatok eddigi eredményei szerint a napi maradvány emlékei az álomban mozaikszerűen, eredeti környezetükből kiemelve, töredékesen jelennek meg, és az esetek többségében az eredeti emlékhez képest más összefüggésekben mutatkoznak. Az emlékek általában tértől és időtől függetlenül jelennek meg az álmokban. A beépülő elemek az álomban az eredeti történetstől teljesen eltérő formában mutatkoznak meg, vagyis a felhasznált emlékinformációkból egy teljesen új történet keletkezik. Annak alapja az egyén általános információkészlete, vagyis az álomképek az agyban tárolt információk összeillesztéséből alakulnak ki.

## POSZTTRAUMÁS RÉMÁLMOK

A kutatók az általuk megvizsgált álmok erős érzelmi tartalmából arra következtetnek, hogy összefüggés lehet egyrészt az álmodó emlékképeivel, másrészt az ébrenléti állapotában vizsgált érzelmvilágával. Az álmokban megjelenő lények, az emlékek és az érzelmek közötti összefüggést idegéletani kutatások eredményei is bizonyították. Újabb kutatások azt feltételezik, hogy az álmok egyfajta érzelmi szabályozás „termékei”. Az alvás REM-fázisában bizonyítottan átlagon felüli az érzelmi emlékekért és érzelmi reakciókért felelős agyi központok anyagcseréje, és ezeken a területeken erősebb a véráramlás. Ebből annak kellene következnie, hogy az álombeli érzelmek erősen hatalmukba kerítik az álmodót, ám ez csak viszonylag ritkán fordul elő. A vizsgálatok fiziológiai eredményei szerint annak sokkal gyakrabban kellene előfordulnia. A rendkívül erős álombéli érzelmek tipikus megnyilvánulásai a rémálmok, amelyek többsége hirtelen ébredéssel végződik. A megfigyelések szerint a rendszeresen, nagy gyakorisággal előforduló rémálmok döntő többsége poszttraumás stressz betegségben szenvedő személyeknél mutatkoznak. A betegek szinte minden éjjel álmukban újraélik a betegségüket kiváltó eseményeket. Náluk, ellentétben más poszttraumás stresszt nem produkáló betegekkel, a rémálmom úgy mutatkozik meg, hogy az eredeti, betegségek okozó drámai történet és annak környezetét a maga realitásában jeleníti meg az álomban is. Ezen a betegcsoporton kívül, a Borderline-szindrómásokat is rendszeres rémálmok gyötrik. Ők a rémálmok során rendkívül erős érzelmi kitöréseket produkálnak. Ez a jelenség rendkívül figyelemreméltó, hiszen ennek a betegségnek éber állapotban általában éppen a fantáziátlanság, az érzelmesség hiánya a jellemzője. Ezeknek a betegeknek jellemzően rémálmaikban is tetten érhető a viszonylag gyenge asszociációs készség, ám a szűk fantázia-intervallumban megjelenő álomképek rendkívül rémisztők és félelemkeltők. Ebből a megfigyelésből a kutatók igazoltan látják azt a feltételezésüket, miszerint az ébrenléti történésekhez képest minél egységesebb és kevésbé variábilis egy álombeli képsor, minél inkább megmarad a valódi történet, az álom annál hevesebb érzelmeket válthat ki. Ennek alapján feltételezhető, hogy az ébrenléti alapcselekmény új összefüggésekben és történésekben való álombéli megjelenése az álmok érzelmi töltetének fokában játszhat szerepet.

## RELAXÁCIÓVAL RÉMEK ELÚZHATÓK

A megfigyelések során arra utaló jeleket is tapasztaltak, hogy az álmodás folyamatába való külső, pozitív beavatkozás később az ébrenléti érzelmi életet is befolyásolhatja. A

gyakorlatban ezt a pozitív beavatkozást úgy próbálták megvalósítani, hogy a sorozatosan visszatérő rémálmoktól szenvedőket nappal egy relaxációs gyakorlat segítségével a velük foglalkozó szakember a rémálmok újraélésére biztatta. Azt kérte tőlük, hogy ellazult állapotban próbálják újra átélni az álomban megjelenő szituációt, és az ijesztő történéseket gondolataikban, a saját akarattal kellemes, pozitív élménnyé átalakítani. Az álomnak ezt a kellemes változatát pedig próbálják fantáziájukban újra és újra átélni, vagyis agyukban „rögzíteni” a pozitív képsorokat. E relaxációs gyakorlatok hatására bizonyítottan csökkent a rémálmok jelentkezésének a gyakorisága, sőt a betegek fizikai és pszichés állapotában is

mérhető javulás mutatkozott. Ez a tény Bódizs Róbert szerint azt mutatja, hogy az álmok szabályozó szerepe lehet az ébrenléti állapot érzelmi életére is. Feltételezhető, hogy minél kreatívabb, fantáziadúsabb, színesebb, változatosabb az álom, annál inkább segítséget nyújthat az ébrenlét stresszhelyzeteinek, érzelmi konfliktusainak, negatív történéseinek a megoldásában. Vannak kutatók, akik az alvás REM-fázisát, illetve az abban végbemenő álmodást az ébrenlét hangulatjavító elemeként emlegetik. Az eddig felsoroltakból azt a következtetést vonták le, hogy az álmok a lélek harmóniáját mutatják meg. Az ismétlődő rémálmokat, illetve a tartósan rémálmokat produkáló személyek alkalmazkodási problémákat mutatnak, amelyek az érzelmek szabályozásának zavarából következnek. A háttérben okozóként a környezet hatásai és a személyiség hibái egyaránt megtalálhatók. Egyértelműen bebizonyosodott, hogy a környezet stresszhatásai gyakoribbá teszik a rémálmok előfordulását. Különösen az érzelmileg labilis személyeknél, vagyis az álmok érzelmi tartalmából következtetéseket lehet levonni az adott személy pszichés állapotáról.

## A GYOMORFEKÉLYES ROSSZT ALMODIK

A kutatókban felvetődött a kérdés: ha az álmok tartalmából ilyen egyértelműen lehet következtetni valakinek a lelki egyensúlyára, illetve annak a minőségére, vajon általános egészségi állapotának mibenléte megmutatkozik-e az álmokban? A választ egy országos méretű epidemiológiai vizsgálatról várták. A vizsgálatban részt vevőktől nemcsak egészségi állapotukról, betegségeikről érdeklődtek, hanem alaposan kikérdezték az álmaikról is őket. Keresték az összefüggést az álmok tartalma, fantáziavilágának gazdagsága, esetleg különösen bizarr vagy rémisztő volta és a válaszadó egészségi állapotának változásai között. A kérdések az adott válaszadó személy esetleges betegségeinek feltérképezését is célozták. Azt is megvizsgálták, hogy a felmérést megelőző években a megkérdezett hány napot töltött betegálmányban, állt-e kórházi kezelés alatt és mennyi ideig tartott az. Az eredmények egyértelmű összefüggést mutattak az elmúlt három évben tapasztalt betegségek és az álmok érzelmi töltete között. A gyomor- és nyombélfekély betegséggel kezelték például sokkal gyakrabban számoltak be rémálmokról, mint az egészségesek. Ugyanilyen összefüggés mutatkozott más betegségekkel, mint a magas vérnyomás, a szív- és érrendszeri panaszok vagy a daganatos betegségek esetében is. A kutatók a vizsgálatok eredményei alapján bizonyítottan vélik azt a feltételezést, miszerint szerves összefüggés mutatható ki az álmok tartalma és az egészségi állapot között, ami azonban nem betegség-specifikus. Inkább csak jelzésértékű tényező, amely megmutatja a lelki egyensúly zavarait. Ezt igazolják azok a megfigyelések is, amelyek megmutatták, hogy az otthoni balesetet elszenvedettek álmai szintén negatívabb tartalmúak, mint az egészséges személyeké. Ez a két példa jól mutatja, hogy a negatív fizikai vagy lelki változások, legyenek azok betegség, baleset vagy környezeti következmények, mindenképpen negatív irányban hatnak az álmok tartalmára. Az ilyen tartalmú álmok akkor is megjelennek, ha az egyén valamilyen (akár általa képzelt) ok miatt, a saját egészségi állapotát a valósnál rosszabbnak ítéli meg.

A vizsgálat adatainak összegzése után a kutatók a következő megállapításokat tették: bizonyos, hogy összefüggés van az álmok érzelmi tartalma és az egészségi állapot között, továbbá kapcsolat van a negatív tartalmú álmok és az egyén betegségei között, ám bizonyos esetekben ettől függetlenül is megjelenhetnek a nyugtalanító álmok. Szoros kapcsolat van az álmok érzelmi töltete és az ébrenlét jólléti állapota között. A rémálmok és az általuk jelzett betegségek miatt csökken az egyén munkaképessége, romlik a fizikai, pszichés jólléti állapota.

LÓRÁNTH IDA