

5 Phát hiện về ác mộng của Con người

Ác mộng là giấc mơ gồm những hình ảnh hãi hùng, nhưng lại chân thực và sống động đến mức có thể làm gián đoạn giấc ngủ.

* *

*

Theo Huffington Post, ác mộng thường xuất hiện trong giai đoạn giấc ngủ mất chuyển động nhanh (REM) và tạo ra cảm giác rất thực tế, thậm chí khiến người mơ thấy nó bị ám ảnh lâu dài. Hầu hết mọi người đều thỉnh thoảng gặp phải ác mộng, nhưng chỉ có khoảng 6% người lớn trải nghiệm chúng một cách thường xuyên.

“Ác mộng nhìn chung tạo ra nhiều cảm xúc mãnh liệt hơn so với giấc mơ xấu. Cách thông thường để phân biệt giữa chúng đó là cơn ác mộng sẽ khiến người mơ trực tiếp bị đánh thức, do mức độ chân thực của hình ảnh xấu trong giấc mơ hoặc cường độ cảm xúc quá cao”, Zadra Antonio, nhà tâm lý học nghiên cứu về giấc ngủ thuộc Đại học Montreal, Canada, nói.

Dưới đây là 5 phát hiện khoa học về ác mộng, giúp chúng ta làm sáng tỏ những giấc mơ sồn gai ốc của chính mình.

Ác mộng là cách phóng thích sự lo lắng của bộ não

Gặp ác mộng thường xuyên có thể là dấu hiệu của chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương tâm lý (PTSD) hoặc các vấn đề sức khỏe tâm thần khác. Tuy nhiên, hầu hết các trường hợp đều không liên quan đến bệnh về tinh thần, thậm chí những cơn ác mộng còn tốt cho bạn.

Một đoạn phim với tựa đề “Mặt tích cực của giấc mơ xấu” đăng trên tạp chí New York giải thích rằng, cơn ác mộng có thể là cách để chúng ta xử lý và buông bỏ những lo âu trong cuộc sống hàng ngày.

Trí não thực hiện điều này bằng việc biến những nỗi sợ hãi, lo lắng mơ hồ ngoài đời thành một câu chuyện cụ thể trong giấc mơ. Câu chuyện sau đó trở thành một phần của trí nhớ, giúp não bộ sắp xếp và xử lý thông tin dễ dàng hơn, chấm



Chúng ta đều thỉnh thoảng gặp phải những cơn ác mộng.



Nam giới có xu hướng mơ về chiến tranh và khủng bố nhiều hơn phụ nữ.

dứt những cảm xúc phiền muộn.

Bên cạnh nỗi sợ hãi, cơn ác mộng có thể làm phát sinh nhiều cảm xúc tiêu cực khác như: bất lực, tuyệt vọng, tội lỗi, tức giận. Điều này cho phép trí não xử lý những cảm xúc tương tự trong cuộc sống thực.

Chủ đề của những cơn ác mộng

Trong một nghiên cứu được đăng trên tạp chí Sleep năm 2014, Antonio cùng đồng nghiệp của ông thuộc Đại học Montreal thu thập dữ liệu gần 10.000 giấc mơ từ 331 người trưởng thành đang sống ở Canada.

Thông qua nghiên cứu, các nhà khoa học xác định được chủ đề phổ biến có trong cơn ác mộng của mọi người, và nhiều khả năng chúng ta đã bắt gặp ít nhất một trong số chúng. Đa số chủ đề của những cơn

ác mộng thường liên quan đến côn trùng và sâu bọ, bị ngã, bị truy đuổi, thành viên trong gia đình hoặc bạn bè qua đời, xung đột cá nhân và bạo lực, cảm thấy “sự hiện diện của cái ác”, các vấn đề liên quan đến sức khỏe.

Giải mã ý nghĩa của cơn ác mộng

Sigmund Freud, bác sĩ tâm lý người Áo, nhìn nhận giấc mơ như một cánh cửa dẫn đến tiềm thức của con người, và ông bị cuốn hút bởi việc giải đoán giấc mơ. Freud tin rằng mọi giấc mơ đều mang thông tin về mong muốn và sợ hãi nằm trong tiềm thức. Tuy nhiên, các nghiên cứu sau đó đã thất bại trong việc chứng minh chủ đề và hình ảnh trong giấc mơ mang ý nghĩa phổ quát, và các nhà tâm lý học đã từ bỏ việc thực hành giải đoán giấc mơ.

“Điều này không thể hiện rằng những cơn ác mộng không có ý nghĩa. Chúng chắc chắn mang ý nghĩa ẩn dụ nào đó, nhưng cách chúng xuất hiện rất khác nhau từ người này sang người khác”, Antonio nói.

Xu hướng mơ của đàn ông và phụ nữ

Giấc mơ về thảm họa thiên nhiên hoặc tiểu hành tinh tiêu diệt cư dân trên Trái Đất không phải là hiếm. Theo nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Đại học Montreal, thảm họa thiên nhiên ra là chủ đề phổ biến của cơn ác mộng.

Kết quả cho thấy, 9,4% đàn ông thường mơ về thảm họa, trong khi chỉ 4,7% phụ nữ mơ về chủ đề này. Một nghiên cứu trước đó cũng phát hiện nam giới có xu hướng mơ về chiến tranh và khủng bố thường xuyên hơn, còn những ác mộng của phụ nữ thường liên quan đến mâu thuẫn, xung đột cá nhân.

“Những cuộc tranh cãi cực kỳ gay gắt với gia đình, bạn bè hay đồng nghiệp phổ biến hơn trong cơn ác mộng của phụ nữ”, Antonio nói.

Ác mộng có liên quan đến chứng rối loạn giấc ngủ

Vấn đề lớn nhất của việc gặp ác mộng là ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ, gây ra tình trạng uể oải vào ngày hôm sau. Trong một số trường hợp hiếm gặp, tình trạng này có thể trở nên nghiêm trọng hơn.

Khi những cơn ác mộng xuất hiện thường xuyên và nghiêm trọng trong giấc mơ của một người, người đó sẽ mắc chứng rối loạn ác mộng. Đây là một dạng của chứng rối loạn giấc ngủ (parasomnias), liên quan đến trải nghiệm khó chịu khi rơi vào giấc ngủ, khi đang ngủ hay lúc thức dậy.

Những người bị chứng parasomnias có thể gặp nỗi khiếp sợ giấc ngủ, khiến họ bật dậy, khóc lóc hoặc cố gắng thoát ra khỏi phòng trong khi vẫn đang ngủ. Họ cũng có thể gặp ảo giác giấc ngủ, là chứng rối loạn liên quan đến ác mộng, xuất hiện khi một người gặp những hình ảnh sống động, mãnh liệt trong lúc ngủ hoặc thức dậy, dẫn đến cảm giác sợ hãi hoặc kinh sợ. ♦