

Álomfejtés: mit üzennek az álmaink Az életünknek ~~ke-~~ az egyharmadát alvással töltjük. Emberi természetünkől ~~lakadóan~~ igényeljük az alvást, hogy a ~~minden~~napi fáradtságunkat kipihenjük. Az életműködés

ritmikus alvás, amely a szervezet felfrissülését szolgálja. Óvatos

léptekkel eloson a tudatunk, átadva helyét a tudatalattink működésének.

Biztonságot hozó pillanat az életünkben,

amikor bevackolódunk az ágyunkba, kényelmesen ellazítjuk tagjainkat, és érezzük, ahogyan lassan, csendesen álom jön a szemünkre. Alvás, álom, álmódás

Gyakran előfordul, hogy az alvásra

fordított idő ablakon időnek kidobott tűnik. Bizonyára mindannyian ~~hó~~ ismerjük azt az érzést, amikor ébredés fáradtabbnak, elgyötörtebbnek érezzük magunkat, mint amikor aludni tértünk.

Keressük az okát, miért is van ~~hó~~ az, hogy egyszer pihentető, máskor nyugtalan az éjszakánk. A kutatások szerint minden ember álmodik, de elfelejtik, hogy mit. Vannak, akik azt állítják: sohasem

álmognak. Pedig igen, csak nem emlékeznek rá. A tapasztalatok azt mutatják, hogy reggelre szertefoszlanak, a legtöbb álmunk sora a feledés. Részleteket tudunk felidézni, hiányosan, érthetetlen

_____ középre

┌───┐ körülbelül

┌───┐ eredően

┌───┐

}
}

┌───┐

┌───┐
└───┘

_____ vastag

┌───┐ jól

┌───┐ fáradt

_____ középre

┌───┐ Mégis | g

┌───┐

┌───┐

┌───┐ után

_____ Times New Roman

┌───┐

┌───┐ pedig

_____ középre, dőlt

┌───┐ a legtöbben

}
}

┌───┐ vastag

_____ Arial, vastag

┌───┐ az álmok

┌───┐ s

történésekkel, kusza érzésekkel, gyakran csak arra emlékezünk, hogy kellemetlen vagy kellemes élményt jelentett-e az álmunk. Mindannyian megéltük már azt az élményt, amikor valami álmunk volt, és

szinte könyörögtünk az ébredéskor, hogy hádd maradjunk csak kicsit még egy az álmunkban. És sajnos, bizonyára mindannyiunknak volt már része rémálomban is, amikor zaklatottan és rémülten

ébredtünk, és amint magunkhoz tértünk, eldöntött a megkönnyebbülés érzése: de jó, hogy csak álom volt. Az alvás, az álmódás tudományos megközelítésben. Amióta világ a világ, azóta szeretnénk

megfejteni az álmaink üzenetét. Már a Bibliában is találkozunk az álomfejtéssel, de a mesék az irodalmi művekig ott a nyoma annak, hogy minden korban szerették volna megérteni az álmok

üzenetét. Az 1920-as évektől kezdve tudományos kutatásokat folytattak annak megállapítására, hogy vajon álmodunk-e minden éjjel, és az éjszakának melyik részében álmodunk? A kutatások azt

bizonyították, hogy nem álmodunk minden éjjel. Amikor nagyon fáradtak vagyunk, akkor az álomszakaszok száma jelentősen nő. Álmaink megfigyelésére egy olyan műszert használtak, amely a fejbőrön keresztül az

};
} _____ Arial
csodálatos

1/2/3/4/5/6/7
-1-1-1-1-1-1-1-1
_____ dőlt
}

! } középre

_____ Arial, vastag
től
_____ mindenütt
é

3
_____ aláhúzás
} dőlt

— igen,
unk
— csökken
_____ Times New Roman

agyaktivitását mérte, és regisztrálta a szemmozgásokat is. A neve: elektor-
enkefalograf, rövidítése: EEG. Ennek a gépnek a segítségével az alvásnak 5 szakaszát különböztették meg. Az ötödik

szakaszt REM (rapid eye movements)

szakasznak, a gyors szemmozgások

szakaszának nevezték el. Az első 4

szakaszt non REM szakasznak nevezték el, amelyre az ellazult test, és a pihenő

agy a legjellemzőbb. Jellemzője: a mozdulatlan, bénult testben az éberségnek semmi jele, ~~azonban~~ szabad szemmel is látható nagyon gyors szemmozgások lépnek fel, gyorsabb lett a szívverés, az

agy anyagcseréje felgyorsult, emelkedik a vérnyomás, szaporább vagy mélyebb a légzés is. Sikerült bizonyítani, hogy a REM fázisban történik az álmodás. A 8 órás alvási idő alatt ~~négy-öt~~ ilyen

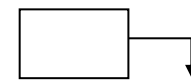
periódus történik. A periódusok hossza 15 és 45 perc közé tehető. Az alvás ~~végén~~ rövidebbek, majd egyre hosszabbodnak a szakaszok. A csecsemők az alvásuk felét ilyen fázisban töltik, míg ez a szakasz

időskorra az alvási idő 18 százalékát teszi ki. Mindannyian tapasztalhattuk már, hogy több álmodhatunk is alkalommal egy éjszaka. Az 1950-es években a tudósok regisztrálták az alvó ember agyhullámait.

elektromos

vastag

öt



Arial, dőlt

négy

aláhúzás

Times New Roman

szinte

de



vastag

4-5

elején

ezek

dőlt



a tudósok

Ekkor tudták finomítani a megelőző tudományos kutatások megállapításait. Az alvás két fázisát igazolták mérésekkel. Ezek: átmenet az ébrenlétből az alvásba, a felületes alvás, a mélyalvás, és az

álomalvás, a REM. Ezek a fázisok éjszakánként kb. 5-ször ismétlődnek, úgy kilencven periódusokban. Az álmodós időtartamok három és húsz perc közé tehetők. A REM fázisok szaporodnak és

hosszabbak, ha az alvás megelőző napot meditációval, relaxálva, vagy elmélyült, nyugodt munkával töltöttük. Megfigyelték, hogy az éjfél előtti, korai álmok a mindennapok történéseivel

foglalkoznak, a hajnali álmok pedig a problémákkal, a tudattalan konfliktusokkal. Ha megvonják a REM fázisokat, például rendszeresen felébresztik, az pszichés zavarokat

okozhat. A kutatók nagy biztonsággal azt is megállapították, hogy a REM-alvás létfontosságú szükséglete a szervezetünknek. Amikor a személyeket rendszeresen felébresztették az alvás REM

fázisának elején, ők idegességgel, ingerültséggel, depresszióval, testi tünetekkel reagálnak. Aki nem álmodik, előbb-utóbb beteg lesz, ezért az éjszakai álmainkra nagy szükségünk van. Az

┌┐

┌┐ négy

┌┐ dőlt

┌┐ aláhúzás

┌┐ körülbelül

┌┐ perces

} vastag t

┌┐

┌┐ Arial, dőlt

┌┐ ei

┌┐ Arial, dőlt

┌┐ valakitől

┌┐ aláhúzás

┌┐ ebben a szakaszban

} ┌┐

┌┐ Times New Roman

┌┐ kísérleti

┌┐ é

┌┐ kezdetén

┌┐ t

} vastag

alvásnak három funkciót tulajdonítanak a tudósok: A nyugalmi funkció, melynek az a ~~feladata~~, hogy az elhasználódott erőt újratermelje. Az agy aktivizálása, mely arra edző az agyat, hogy kilencven

percenként dolgozzon kapacitással teljes, miközben nem kell reagálnia a külvilág ingereire. Az információk feldolgozása, amikor az agyunk szelektálja a napközben összegyűjtött információkat, elkülöníti a

lényegest a lényegtelentől. Az alvást, és ezen ~~kívül~~ az álmokat nem csak ilyen szempontból ~~kell~~ megközelíteni, hanem pszichológiai szempontból is. Az álom a tudattalan megnyilvánulása. Nem más, mint

pszichés folyamat emléknyma, amely megmaradt az éber tudatban, egy ~~ajtó~~, amelyen át betekinthezünk a saját tudatalattinkba. Freud megállapította, hogy az álom nem a szervezetünk véletlen

működése, hanem funkciója van. Álmunkban oldjuk ~~meg~~ a lelki feszültségeinket, és megbirkózni próbálunk a még feldolgozatlan benyomásainkal, megérzéseinkkel. Az álmaink fontos

üzenetei a tudatalattinkban elfojtott érzéseinknek, gondolatainknak, ~~akár~~ ~~szavainknak~~, vágyainknak. Az alvás pszichológiai értékelése Minden ember más, ezért minden embernek más a

_____ dőlt
_____ középre

┌───┐ szerepe
_____ középre

| i

┌───┐

_____ középre

┌───┐ belül

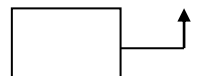
┌───┐ lehet

_____ Arial

┌───┐ egy

┌───┐ ablak

_____ vastag



┌───┐ fel

┌───┐

┌───┐ k

_____ aláhúzás

} ┌───┐

} középre

tudatalattija is. Ezért, még azok az álmok is, amelyek megegyeznek vagy nagyon hasonlóak, az embereknek mást és mást jelentenek. Az álmoknak mindig van valós alapjuk, de ezt nagyon árnyalttá tehetik

a tudattalan motívumok befolyásai. Ezért, ha ~~nem is~~ lehet, akkor érdemes az álmokat sorozatban vizsgálni, nem egy-egy álmot kiragadva, a többitől elkülönítve elemezni. Így általános az kiküszöbölhető

sémák ráhúzása az emberi természetünkből nagyon fakadóan is egyedi esetekre.

Álomfejtés Mindig, minden kultúrában nagy jelentőséget tulajdonítottak az álmoknak. Arról azonban, hogy mi történik emberrel,

amikor elalszik, mást gondoltak mindig. Egyes úgy képzelik, hogy alvás közben a lélek valóban kilép a test, és mindenféle kalandokba keveredik. A szorongás, hogy miközben ~~éppen~~ nem vagyunk ébren, nem

tudjuk, mi történik velünk ~~vagy~~ körülöttünk, elkíséri az emberiséget a jelenig. Az ókoriak úgy magyarázták az álmokat, hogy azokat az istenek küldik, és a jövőt lehet megismerni belőlük.

Ebben az egyiptomiak írták össze a különféle álombéli szimbólumok jelentését. Az első álommagyarázat-gyűjtemény közel ~~4000~~ éve készült. Az ókori görögök ugyancsak mélyen hittek az

} dőlt

_____ Arial

_____ vastag

┌─┐
pedig

┌─┐

┌─┐

_____ középre

┌─┐
az

} Arial

┌─┐

┌─┐ primitív népeknél
┌─┐ ből

_____ Times New Roman, dőlt

┌─┐

┌─┐ és

┌─┐ te

_____ aláhúzás

_____ vastag

┌─┐ ──┐
└─┘ ──┘

┌─┐ négyezer

_____ dőlt

álmok jóserejében, legnagyobb tudósaik is foglalkoztak e témával, pl.

Arisztotelész. A középkor misztikumokra fogékony légkörében különösen nagyon kedvelték az álmomallegóriákat, amelyek

segítségével megmagyarázhatóvá váltak az álmok. Ez a vágy a Világ minden táján élt az emberekben, és számtalan „álmoskönyv” megírásához vezetett. Egy kínai változat például a tudnivalókat következő érdekes

közli: ha egy asszony medvéről vagy a testére tekeredő kígyóról álmodik, netán a férje ingét hordja álmában, csodás gyermeke születik, ha viszont egy férj arról álmodik, hogy felesége terhes, a

2. 1. 4. 3.
minden jóasszony hűtlenkedett bizonytal.
Az első tudományos magyarázatok a XIX. században születtek: az álmódó az alvás közben érzékelt benyomásokat beépíti álmaiba. Pl. ha hangos zajt érzékel,

viharról szóló történetet sző álmában.

Freud és Jung követői az álmokat a tudatalatti vezető útnak tekintik.

Álomfejtés: az álmok fajtái | Mindennapi történések az álmainkban. Ezeket az

álmokat az éjszaka első felében álmódjunk, többnyire az éjfél körüli időszakban. Nem véletlenül mondták nagymamáink, hogy a gyermeknek időben le kell feküdnie, megfigyeléseik alapján

és
| a ————— például
————— Arial, vastag

————— aláhúzás

————— középre
————— Times New Roman

—————

} dőlt

————— Arial

————— a

1/2/3/4

————— aláhúzás
————— az egyik szerint

————— Például

————— vastag
————— megismeréséhez

————— középre

—————

————— előtti

} aláhúzás

tudták, hogy az éjfél előtti alvás nagyon fontos. Most már tudományos magyarázatot is ismerjük: ebben az időben rendszerezi agyunk a napi információkat, és ~~nagyon~~ sokrétűen fel is dolgozza azokat. Az

éjfél előtti álmunk lehetnek pozitívak, de lehetnek nehézek is, fárasztóak, attól függően, milyen hatások érnek napközben. Ekkor oldódnak az előző nap feszültségei, ekkor álmodjuk tovább a valós

történéseket. Ismétlődő álmok Általában szokatlanabbak, irreálisabbak, és az éjszaka álmodjuk felében második ezeket az álmokat. A visszatérő álmok néha kifejezetten zavaróak, idegesítőek. Nem

értjük ezeket, és mivel nem, vagy csak részben kapcsolódnak a hétköznapi történésekhez, nem tudjuk, mit kezdjünk a kellemetlen érzésekkel, ~~amelyeket okoznak~~. A legtöbb embernek vannak

visszatérő álmai. Van, aki rendszeresen menekül valaki vagy valami elől, van, aki zuhan, van, aki alakokkal viaskodik. A visszatérő álmok egy fel nem dolgozott lelki szituáció megnyilvánulásai, és nem

is tűnnek el, amíg a feldolgozás ~~aznap~~ meg nem történik. Megfordítva: a szituáció akkor dolgozódott fel, amikor a visszatérő álom eltűnik, nem jelentkezik többé. Fontos, hogy megértsük az

_____ középre

┌ a

└─┬─┐

┌──┐
└──┘
┌ t

└ felidéződnek és

_____ középre

┌──┐
└──┘

_____ dőlt, vastag

┌ tudnak lenni

} dőlt

┌──┬──┐ az okozott

} └─┬─┐

_____ vastag

} ┌──┐
└──┘
┌ ;

_____ Times New Roman

┌ addig

└─┬─┐

_____ aláhúzás

┌ Többek között ezért is ┌ f

álmainkat. Rémálmok Ezekre az álmokra a félelem, a szorongás a legjellemzőbb érzések. Gyakran előfordul, hogy azt álmodjuk, hogy megtámadtak minket, vagy fenyegető szándékkal közeledik egy

személy vagy egy esemény. Kergetnek, üldöznek minket, az éltünkre törnek. Gyakran élünk át rémálmainkban a közelmúltban vagy régebben történt traumákat. Van, amikor azt hisszük, hogy

sok krimit láttunk, és az okozza a rémálmokat. Finn ikerkutatók azt tapasztalták, hogy az ikrek 45%-a rémálmokat álmodik, ha ikertestvére is ezektől szenved. Ilyen is van. Azonban,

ha a rémálmaink gyakoriak, érdemes szakember segítségét kérni. Arra a


következtetésre jutottak, hogy a rémálmoknak a genetikai fejlődéshez köze lehet. A gyakori rémálmok utalhatnak

mentális betegségekre is, de azt sikerült megtudni, hogy a rémálmok és a mentális betegségek ok-okozati összefüggésben vannak, vagy csak együttesen fordulnak elő. Konfliktust megjelenítő álmaink

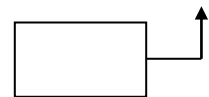
Ezekben az álmainkban szembesülünk az elhibázott cselekedeteinkkel, a napközbeni elszólásainkkal, a melléfogásainkkal, az akaratlanul feltörő, de megbánt indulatainkkal. Ezek


____ középre
} aláhúzás, dőlt
|
|

____ Arial

{ előfordul, hogy
} 
____ aláhúzás, dőlt

| e
____ Times New Roman
|
| százaléka



____ dőlt
{ is
} aláhúzás
} még nem
} 
| csupán
____ középre

____ Arial, vastag
{ az elfelejtett kötelezettségeinkkel,



az álmok olyan lelki konfliktusok kifejeződései, amelyek nem társulnak betegséghez, a lelki problémáink egészséges tartományába sorolhatók. Ennek megítéléséhez némi segítséget adhat, ha

álmaink színvilágát megvizsgáljuk. Az egészséges ember általában fekete-fehérben álmodik. A neurotikusok többnyire színes képekkel. Problémamutató álmok Miközben álunkban agyunk a nap

játssza vissza, megmutat olyan problémákat, felismertet olyan érzéseket, amelyek nap közben bennünk. Ezek az üzenetek a tudatalattink üzenetei, és érdemes megfogadnunk a tartalmukat.

<http://www.lelkititkaink.hu/almaink.html>

} aláhúzás

_____Times New Roman

┌┐└┘

} dőlt

_____aláhúzás } középre

┌eseményeit _____dőlt

_____Arial

┌nem tudatosultak

_____vastag