

总做噩梦怎么办？

给它编个“好结局”，真的管用！

你是否经历过可怕的梦？或是从高处坠落，或是险些溺水，又或是被他人追逐？这些恐怖的梦由何而生，又有着怎样的含义？而如果我们饱受噩梦困扰时，又该如何解决？

我们为什么会做噩梦？

噩梦是指带有非常强烈的负面情绪(主要是恐惧)的梦，容易使人惊醒。噩梦通常发生在后半夜,和夜惊不一样,夜惊通常发生在入睡后1小时。夜惊者常常大声尖叫或梦游，但令人惊讶的是,当再次平静下来,并被轻声引导回到床上后,他们往往不记得刚才发生了什么。而噩梦则截然不同：噩梦中常常上演生动的动作大片。

噩梦有特发性噩梦和创伤性噩梦之分。在创伤性噩梦中,现实生活中的可怕经历会重现,有时甚至与事发时一模一样,如战争经历、虐待行为、暴力行为、自然灾害等;在特发性噩梦中,常常出现的主题是追逐、迟到、坠落和亲人的死亡。

我们在梦中常常梦见自己不受控制地坠落,巨大的失望情绪或突如其来的重大损失都有可能催生这样的梦。

一些人在经历过创伤性事件后患有创伤后应激障碍,会梦到相关的噩梦,而特发性噩梦则多遵循“易感-应激”模式。有些人容易做噩梦,因为他们敏感、有创造力且想象力丰富。

压力(职业压力、个人压力和健康压力)也会提高人们做噩梦的频率,也就是说,清醒时的负面情绪会在噩梦中加剧。这种模式很重要,因为有些人担心,噩梦意味着他们的“地下室里有尸体”,或者噩梦会成真。

在一项研究中,一位年轻人报告说自己在梦中被枪杀了,之后他非常害怕这一切会变成现实。研究人员的解释是:噩梦并不能预知未来,而是主要与性格和压力有关。

我们可以改写噩梦脚本

如果噩梦对生活产生了严重的负面影响,如果噩梦长期折磨着我们,那么任何药物都无济于事,相反,有些抗抑郁药甚至会加剧噩梦。因此,我们首先要远离药片,并全身心地投入创造性的思维中。

许多睡眠医学协会认为心理治疗是消除噩梦的首选方法。这种方法称为“意象排练疗法”。其优点是非常简单,可以独立操作。其基本假设是,如果不积极处理带有无助感的噩梦,噩梦就会趋于稳定。

事实上,做梦的人会让你清醒过来,以达到“偷偷”摆脱困境的目的——这是一种终极的逃避策略。但这也意味着,做梦的人无法认识到,自己在睡梦中也是可以解决这个问题。

这正是治疗的目的:在想象中,人们首先回到梦中的情景,思考自己可以采取什么措施(不是醒来)来应对这种情况。例如,在梦见自己被追踪的情况下,逃跑是一个特别不好的策略:你会越来越害怕,而且跑得越快,追捕者的速度也就越快。

另外,躲藏也不是一个好策略,因为毕竟仍有可能会被发现。有一种好的解决办法是想象自己拥有强大的帮手,面对追捕者,直面恐惧:警察会逮捕追捕者,并且人们也可以幻想自己和熟悉的人一起谈论、解决这件事。这让人在想象中感到一切尽在掌握。

一位做噩梦的青少年说,在梦中,有一只大蜘蛛落在了她的头上,接着自己就从恐惧中醒来。然后,她可以想象她的父亲来把蜘蛛赶走,她的母亲把她的头发彻底洗干净,这样蜘蛛的后代就不能在她的头上生存了。在幻想得到这些帮助后,这位做噩梦的青少年感觉不再害怕——危险解除了。

恐怖的夜晚是许多噩梦的特征,折磨着每一个人,无论他多么成功、多么强势。有时,它们会纠缠我们几天甚至几周。有什么办法呢?如今我们知道了,我们可以改写梦境的脚本,从而消除噩梦的恐惧感。

该疗法要求每天花费 5 ~ 10 分钟的时间在头脑中想象新的梦境“解决办法”,坚持两个星期,直到牢记于心。有趣的是,不愉快的梦境通常会完全消失。虽然人们很少直接梦到那些“解决办法”,但梦中会感觉自己更强大,甚至在其他新情况下也是如此。我们明白了一种新的逻辑:“梦中遇到困境意味着我们要去‘寻找解决办法’,而不再是‘醒来’。”



你是否经历过可怕的梦？

绘画也是很好的疗法

针对儿童,可以使用绘画辅助的疗法。我们可以让儿童先画出噩梦的主要场景,然后问他们:“你能在图中画出什么来让自己不那么害怕?”一个做鬼怪噩梦的5岁男孩在自己和鬼之间画了一头动物来保护自己。他以绘画的方式反复练习,很快,做噩梦的频率就降低了,且在其他梦境中也变得更加活跃。因此,这种意象排练疗法不仅有利于消除噩梦,也有助于克服其他恐惧。

据科普中国



这幅油画名为《梦魇》，创作者是约翰·海因里希·菲斯利。他经常出现阴郁黑暗的幻觉，并擅自将梦魇的形象具象化，永远留存下来——打破了历史画的传统。



我们在梦中常常梦见自己不受控制地坠落。