

BÍ MẬT CỦA ÁC MỘNG

Những cơn ác mộng đang trở thành đề tài nghiên cứu của giới khoa học nhằm hiểu rõ cơ chế cũng như tìm cách loại bỏ những giấc mơ xấu.

Ai cũng đều có một nỗi sợ hãi nào đó, có người thể hiện, có người luôn che giấu. Nhưng khi cơ thể chúng ta được thả lỏng và lý trí tạm nghỉ ngơi lúc đi vào giấc ngủ, nỗi sợ đó bắt đầu trỗi dậy và ám ảnh trong những giấc mơ.

Cuộc nghiên cứu mới của Đại học Montreal (Canada) đã tìm cách nghiên cứu các phần não bộ được kích hoạt trong những đêm hãi hùng, và ghi nhận ảnh hưởng về mặt cảm xúc của cơn người. Trong cuộc nghiên cứu đầu tiên có quy mô lớn về đề tài này, các nhà khoa học theo dõi và ghi lại hơn 10.000 giấc mơ từ 572 người tình nguyện. Những trải nghiệm đó giờ đây đã trở thành một phần của "kho chứa giấc mơ", chỉ hệ thống cơ sở dữ liệu được trường đại học lưu lại cho các cuộc nghiên cứu tiếp theo.

Ác mộng thường xuất hiện từ thời thơ ấu - (Ảnh: Shutterstock)

Thế nào là ác mộng? Theo định nghĩa mang tính khoa học, đó là những giấc mơ khiến một người có thể choàng tỉnh trong cơn sợ hãi. Những giấc mộng chỉ để lại cảm giác mơ hồ khi bạn thức dậy không được liệt vào dạng ác mộng mà chỉ là "giấc mơ xấu". Đến nay, sự tồn tại của ác mộng vẫn là điều bí ẩn, theo Giáo sư Antonio Zadra, người nghiên cứu những tình trạng rối loạn giấc ngủ trong 20 năm qua. Một giả thuyết cho rằng mộng mị là tình trạng giải thoát những áp lực tồn đọng trong cuộc sống hằng ngày, còn giả thuyết khác nghi ngờ chúng phản ánh sự sụp đổ của hệ thần kinh trung ương. Những cơn ác mộng đêm có khuynh hướng bắt đầu từ thời thơ ấu. Chúng tăng dần theo số lượng và cường độ cho đến khi đạt đến đỉnh điểm vào lúc trưởng thành. Sau giai đoạn này, cơn người càng mơ ít đi khi tuổi lớn dần. Phụ nữ thường mơ thấy ác mộng hơn đàn ông, theo trang dreamscience.com.

Giáo sư Zadra cho biết có nhiều người thường gặp ác mộng đến nỗi sợ ngủ. "Cái chết, những vấn đề sức khỏe và các mối đe dọa là chủ đề thường trực trong các cơn ác mộng", theo đồng trưởng nhóm nghiên cứu Geneviève Robert, nhưng sẽ là điều sai lầm khi cho rằng chúng xuất hiện trong mọi cơn ác mộng. Có khi một người mơ thấy một con cú và đột nhiên hoảng sợ đến mức giật mình thức giấc. Đàn ông có khuynh hướng mơ thấy thiên tai, chẳng hạn như lũ lụt, hỏa hoạn, động đất và chiến tranh, trong khi phụ nữ thường bị ám ảnh bởi sự an toàn của bản thân, chẳng hạn như bị tai nạn, té ngã. Theo tính toán, hầu hết mọi người đều quên phứt giấc mơ của mình khi vừa tỉnh giấc, nhưng cũng có những người, chiếm từ 5 - 6% dân số thế giới, bị ảnh hưởng nghiêm trọng từ những giấc mộng đêm khuya.

Các nhà nghiên cứu của Đại học Montreal báo tin tốt lành rằng có thể trị được tình trạng mơ thấy ác mộng, nhưng các đối tượng phải biết cách đương đầu với nỗi sợ hãi của mình và diễn tập sẵn trong đầu cách thoát khỏi chúng. "Thông qua các phương pháp tưởng tượng, bệnh nhân học cách thay đổi bố cục của cơn ác mộng, và thay thế nó bằng một viễn cảnh khác, nhờ vào khả năng tự thôi miên", theo báo cáo. Chẳng hạn, người mơ nghĩ đến hình ảnh mình chống lại kẻ tấn công, hoặc có người hùng nào đột nhiên xuất hiện giải cứu, có thể là siêu nhân từ trên trời rơi xuống, theo kiểu lấy ảo ảnh trị ảo ảnh.

