

ÁC MỘNG CÓ THỂ LÀ DẤU HIỆU BỆNH

Hàng loạt nghiên cứu chỉ ra rằng, việc gặp ác mộng thường xuyên có thể cung cấp những manh mối quan trọng về tình hình sức khỏe của chủ nhân và thậm chí cảnh báo sớm về một căn bệnh tiềm ẩn nào đó, đôi khi hàng năm trước khi các triệu chứng b

Tháng trước, các nhà nghiên cứu phát hiện, việc gặp ác mộng thường xuyên thời thơ ấu có thể là dấu hiệu cảnh báo sớm về chứng loạn thần kinh về sau trong đời. Kết quả theo dõi 6.800 trẻ em cho thấy, những đứa trẻ thường xuyên có các giấc mơ tồi tệ (2 - 3 lần/tuần) trong độ tuổi từ 2 - 7 sẽ có nguy cơ mắc một chứng loạn thần kinh, chẳng hạn như ảo giác hoặc ảo thanh, khi bước sang giai đoạn thanh thiếu niên cao gấp 3,5 lần các bạn đồng trang lứa khác.

Theo các chuyên gia, các cơn ác mộng thường xuyên có thể ám chỉ, đứa trẻ đang đối mặt với tổn thương tâm lý, chẳng hạn như sự lạm dụng hoặc bắt nạt, trong đời thực. Chúng cũng có thể là hậu quả của việc chơi game hoặc xem chương trình truyền hình bạo lực gần thời gian đi ngủ.

Giáo sư thần kinh học Patrick McNamara thuộc Trường Y, Đại học Harvard nhấn mạnh, con người có thể trải nghiệm những hiểm họa đáng sợ trong các cơn ác mộng để thực tập cách đối phó với chúng khi tỉnh thức. Tuy nhiên, các cơn ác mộng cũng có thể ám chỉ một vấn đề thể chất tiềm tàng nào đó, đang phá rối giấc ngủ khi chúng ta mơ.

Ảnh: climatedepot.com

Con người chỉ mơ trong giai đoạn ngủ động mắt nhanh (REM), không sâu. Trung bình, mỗi người trải qua giai đoạn REM 4 - 5 lần mỗi đêm. Nhiều vấn đề sức khỏe gây nhiều loạn giấc ngủ, khiến bạn nhiều khả năng tỉnh thức trong giai đoạn REM và nhớ mình đã gặp một cơn ác mộng.

Chẳng hạn như, gặp ác mộng thường xuyên có thể là dấu hiệu của chứng ngưng thở khi ngủ. Căn bệnh này khiến việc hít thở bị ngưng tạm thời do đường hô hấp bị tắc nghẽn. Bệnh nhân bị ngưng thở khi ngủ thường thông báo gặp ác mộng.

Một nghiên cứu đăng tải năm 2012 trên tạp chí Sleep Medicine khám phá ra rằng, khi các bệnh nhân điều trị chứng ngưng thở khi ngủ bằng cách đeo một mặt nạ buộc không khí nhẹ nhàng đi vào đường thở, 91% trong số họ đã chấm dứt gặp ác mộng. Các chuyên gia giấc ngủ nhận định, chính những lần tắc nghẽn và suy giảm oxy tới não khi ngưng thở trong lúc ngủ có thể làm tăng sự xuất hiện của ác mộng.

Gặp ác mộng thường xuyên cũng có thể liên quan đến các trục trặc ở tim. Cụ thể là, những người thường xuyên gặp các giấc mơ tồi tệ có nguy cơ trải qua nhịp tim bất thường cao gấp 3 lần bình thường, theo nghiên cứu đăng tải trên tạp chí Netherlands Journal of Medicine năm 2003. Đau ngực cũng tăng gấp 7 lần tần suất gặp ác mộng ở một người.

Một giả thuyết khác cho rằng, những người mắc bệnh tim, đặc biệt là chứng suy tim (tim không bơm đủ máu tới phổi và các cơ quan khác), đã gặp khó khăn trong việc hô hấp vào ban đêm, khiến họ dễ thức giấc vào giai đoạn ngủ REM và ghi nhớ các cơn ác mộng.

Ngoài ra, bất kỳ dạng nhiễm trùng nào, từ cảm cúm nghiêm trọng tới nhiễm trùng thận, có thể khiến ác mộng dễ xuất hiện hơn. Như chúng ta đã biết, giấc ngủ được chia thành 4 giai đoạn "không REM" và tiếp theo là 1 giai đoạn REM. Trong các giai đoạn đầu, con người trải qua giấc ngủ sóng chậm, thời điểm hệ miễn dịch của chúng ta được phục hồi và tăng cường sức mạnh.

Khi bị nhiễm trùng, dù có bị sốt hay không, cơ thể cần nhiều giấc ngủ sóng chậm hơn, để hệ miễn dịch có thể chống lại mầm bệnh. Tuy nhiên, nso cũng lấn sáng giai đoạn ngủ REM, trì hoãn thời điểm chúng ta bắt đầu bước vào giai đoạn ngủ mơ, dẫn tới sự xuất hiện của các cơn ác mộng

hoặc dị mộng.

Các cơn ác mộng bạo lực thường xuyên có thể là dấu hiệu cảnh báo sớm về bệnh Parkinson, trước khi các triệu chứng thực sự lộ diện tới 10 năm, theo tiến sĩ Robert Brenner, chuyên gia tư vấn thần kinh tại bệnh viện Spire Bushey (Anh).

Chứng đau nửa đầu cũng thường xảy ra sau các giấc mơ gây khó chịu, liên quan đến sự tức giận, gây hấn và rủi ro. Nhiều phụ nữ đã thông báo gặp phải nhiều giấc mơ kỳ quặc hơn quanh thời điểm mãn kinh hay tiền kinh nguyệt, do sự thay đổi của các hoóc môn trong cơ thể gây mệt mỏi và gián đoạn giấc ngủ.