
改变梦中情绪 缓解噩梦困扰

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/20639.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

改变梦中情绪 缓解噩梦困扰

。噩梦，即那些在梦中出现的可怕记忆，有时会经常发生，每周出现多次，甚至会持续几个月。在传统治疗中，做梦者可能会被指导排练他们最常做的噩梦的积极版本。瑞士研究人员通过一项对此类患者的研究发现，在睡眠时通过无线头戴播放与白天积极体验有关的声音也可以减少噩梦的发生。相关研究近日发表于《当代生物学》。

在梦中经历的情绪类型和我们的情绪健康之间存在联系。日内瓦大学医院和日内瓦大学睡眠实验室精神病学家、论文通讯作者Lampros Perogamvros说，基于这一观察，我们有了一个想法，即可以通过操纵人们在梦中的情绪来帮助他们。这项研究表明，我们可以减少受噩梦折磨的患者经历情绪非常强烈和非常消极的梦的数量。

流行病学研究发现，多达4%的成年人都经历过慢性噩梦，这种情况通常与夜间醒来和低质量睡眠有关。医生通常会给患者使用意象排练疗法，即要求他们将消极的故事情节转变为更积极的结局，并在白天排练重写的梦境。这种方法虽然有效，但对有些病例没有反应。

为了测试在睡眠中接触声音能否提高成功率，Perogamvros和同事观察了36名患者，他们都接受了意象排练疗法。其中一半人没有接受额外的治疗，而另一半人则被要求在想象练习中把噩梦的正面版本和一个声音联系起来，他们每天都要练习，并戴上可以在快速眼动睡眠期间发出声音的发带，持续两周。快速眼动睡眠期是噩梦经常发生的睡眠阶段。

参与者对研究过程的尊重和容忍程度让我们感到非常惊讶，比如每天都进行意象排练治疗，晚上戴睡眠发带。Perogamvros说，我们观察到，参与者做噩梦的次数迅速减少，梦境也变得更加积极。对我们研究人员和临床医生来说，这些发现对睡眠中情绪处理的研究和新疗法的开发都非常有希望。

研究结果显示，两组人每周做噩梦的次数都在减少，但接受联合治疗的一半人在接受干预后做噩梦的次数更少，3个月后也是如此。他们在梦中也体验到了更多的快乐。研究人员表示，这些结果支持这种联合治疗应在更大规模和不同类型人群中进行试验，以确定其有效性的程度和可推广性。(来源：中国科学报冯维维)

相关论文信息：<http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2022.09.032>

作者：Lampros Perogamvros 来源：《当代生物学》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发