

**Όνειρο ή
Παραίσθηση?**

Όνειρο

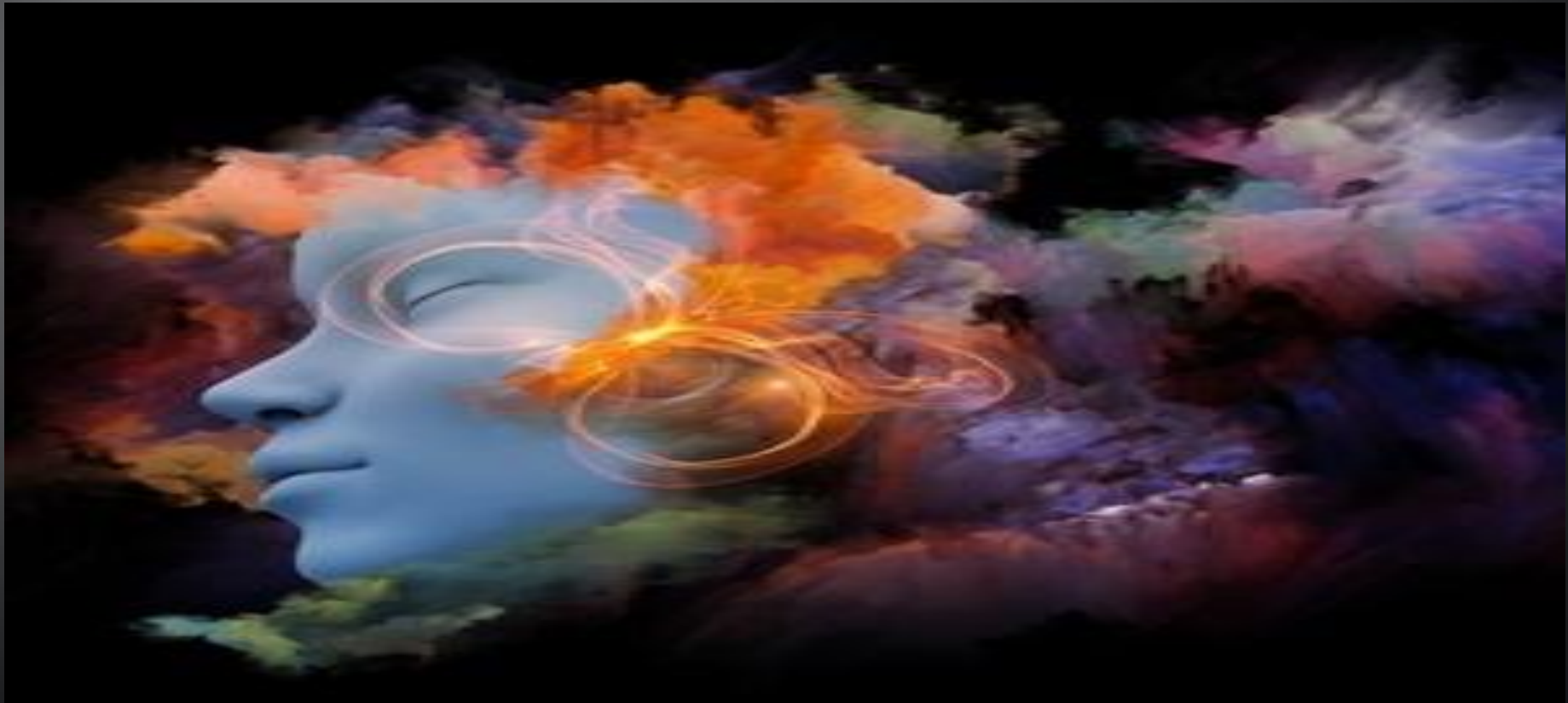
Υπναγωγική
Εμπειρία

Πώς όμως σχετίζονται όλα αυτά?

Παραίσθηση

Υπνοπομπική
Εμπειρία

Όνειρο: Βιώματα εικόνων, ήχων, άλλων
συναισθημάτων κατά την φάση REM του ύπνου.



Υπναγωγικές εμπειρίες: Εμπειρίες κατά τη μεταβατική περίοδο ανάμεσα στη φάση εγρήγορσης και τη φάση του ύπνου.

Υπνοπομπικές εμπειρίες: Εμπειρίες κατά τη μεταβατική περίοδο ανάμεσα στη φάση του ύπνου και τη φάση της εγρήγορσης.

Παραισθήσεις: Η αντίληψη ενός αντικειμένου το οποίο δεν είναι υπαρκτό κατά τη φάση της εγρήγορσης.



Alfred Maury[1817-1892]



John Hughlings[1835-1911]

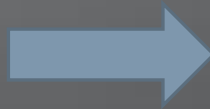


Thierry Lhermitte[1877-1959]

Το μεγάλο ερώτημα



Παραισθήσεις



Εισβολή της φάσης **REM** του ύπνου στο στάδιο της εγρήγορσης!

Η σύγκριση με βάση τη φαινομενολογία



Όνειρα

- ❖ Οπτικές, ακουστικές, σωματικές, απτές εμπειρίες και σπανιότερα αίσθηση πόνου, γεύσης, οσμής, σεξουαλικές, ιδιοδεκτικές, κιναισθητικές αισθήσεις. Το περιεχόμενο μπορεί να είναι φανταστικό, βιωματικό, λογικό ή παράλογο.
- ❖ Είναι επιβλητικά, ακούσια, πέρα από τον έλεγχο του ατόμου, δεν συγχέονται με την πραγματικότητα από το άτομο και προκαλούν ποικίλα συναισθήματα ανάλογα με το περιεχόμενο τους.

Υπναγωγικές-υπνοπομπικές εμπειρίες

❖ Οπτικές, ακουστικές, σωματικές εμπειρίες. Οι εικόνες είναι καλειδοσκοπικές με έντονα χρώματα και γεωμετρικά σχήματα ενώ τα άτομα βιώνουν τις εμπειρίες σωματικά ως έλλειψη βαρύτητας, αίσθηση πτώσης, πτήσης ή παρουσίας στο δωμάτιο. Στην κατηγορία των υπνοπομπικών εμπειριών ανήκουν και οι εφιάλτες κατά τη διάρκεια των οποίων το άτομο νιώθει μια παρουσία να ανεβαίνει στο στήθος του προκαλώντας του δύσπνοια και ανικανότητα να κινηθεί. .

❖ Είναι ακούσιες , αυθόρμητες εμπειρίες, προκαλούν ποικίλα συναισθήματα και βιώνονται από το 70% του γενικού πληθυσμού. Δεν θεωρούνται πραγματικές από το άτομο με εξαίρεση τους εφιάλτες που συχνά ερμηνεύονται ως μυστηριώδη και μεταφυσικά γεγονότα.

❖ Οι υπναγωγικές εμπειρίες συμβαίνουν κατά τη μεταβατική φάση από το στάδιο της εγρήγορσης στο στάδιο του ύπνου ενώ οι υπνοπομπικές το αντίστροφο. Οι υπνοπομπικές ειδικότερα είναι συνήθως συνέχεια ονείρων στα πρώτα δευτερόλεπτα ή λεπτά της εγρήγορσης.

Παραισθήσεις

- ❖ **Σχιζοφρένεια:** Κυρίως ακουστικές (ψίθυροι), οπτικές και σωματικές. Επηρεάζουν συναισθηματικά το άτομο που συγχέει το περιεχόμενό τους με την πραγματικότητα.

- ❖ **Νόσος Parkinson (PD):** Οπτικές κατά κύριο λόγο αλλά και ακουστικές παραισθήσεις. Επηρεάζουν συναισθηματικά το άτομο που συγχέει το περιεχόμενό τους με την πραγματικότητα.

❖ **Σύνδρομο Charles Bonnet (CBS)** : Οπτικές παραισθήσεις και σε ένα πολύ μικρό ποσοστό ακουστικές. Δεν επηρεάζουν συναισθηματικά το άτομο ωστόσο συγχέεται το περιεχόμενο τους με την πραγματικότητα.



Ομοιότητες

- ✓ Οι οπτικές εικόνες των υπναγωγικών εμπειριών μοιάζουν με αυτές της σχιζοφρένειας.
- ✓ Οι ακουστικές αντιλήψεις των υπναγωγικών εμπειριών μοιάζουν με αυτές της σχιζοφρένειας και της PD.
- ✓ Οι σύνθετες εικόνες και οι γεμάτες δράση σκηνές που βλέπει ένα άτομο κατά τα όνειρα μοιάζουν με τις οπτικές παραισθήσεις της σχιζοφρένειας και της PD ενώ οι πανοραμικές εικόνες περισσότερο με τις οπτικές παραισθήσεις του CBS.

Διαφορές

- ✓ Σε αντίθεση με τα όνειρα οι παραισθήσεις είναι ενός μόνο αισθητηριακού τύπου κάθε φορά και δεν συνυπάρχουν.
- ✓ Οι υπναγωγικές-υπνοπομπικές εμπειρίες και τα όνειρα δεν συγχέονται με την πραγματικότητα σε αντίθεση με τις παραισθήσεις που συνυπάρχουν μάλιστα με τις σκέψεις του ατόμου.
- ✓ Το περιεχόμενο των παραισθήσεων έχει εσωτερική αντιπροσώπευση και επηρεάζει την αυτοεκτίμηση, τις πεποιθήσεις του ατόμου.

✓Τα όνειρα συνήθως δεν μπορούν να ανακληθούν από τη μνήμη του ατόμου σε αντίθεση με τις παραισθήσεις που μπορούν να περιγραφούν με κάθε ομοιότητα.

Η σύγκριση με βάση τη νευροφυσιολογία του
εγκεφάλου



In stage 1 we experience a light transitional sleep. This is where drowsiness and sleep begin.

Stage 1

In stage 2 more stable sleep occurs. Chemicals produced in the brain block the senses making it difficult to be woken.

Stage 2

**90-120
Minutes**

REM

REM sleep revitalizes the memory. In this stage brain activity is very high and intense dreaming is likely to occur.

Stage 3

Stage 3 is deep sleep. Growth hormone is released during this stage. Most stage 3 sleep occurs in the first third of the night.



Εγκεφαλική λειτουργία και νευροδιαβιβαστές κατά τη διάρκεια του ύπνου

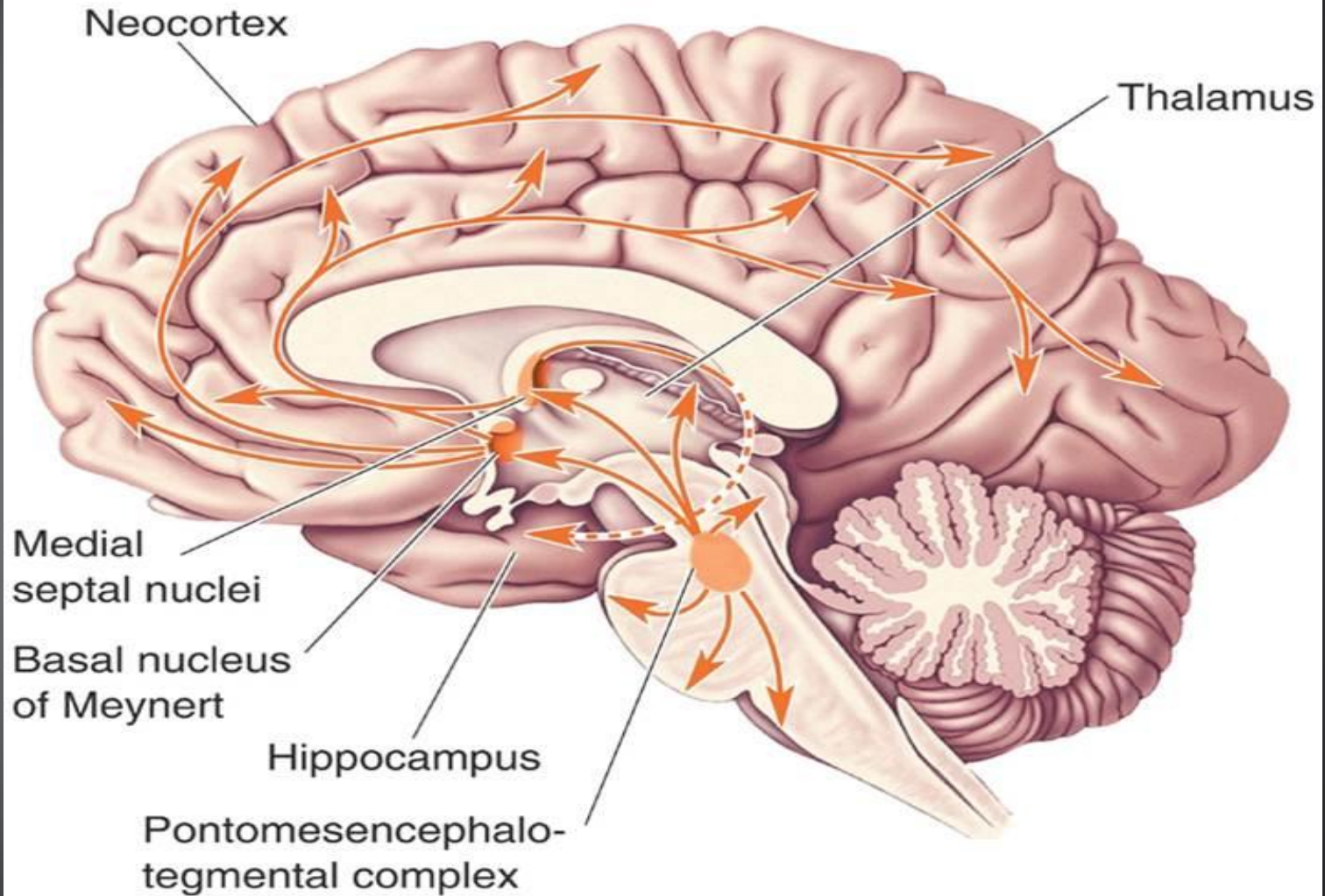
Στάδιο NREM

- Αυξημένη απόκριση του φλοιού του εγκέφαλου σε εξωτερικά ερεθίσματα.
- Αυξημένη δραστηριότητα του στελέχους και περιοχών του φλοιού .
- Σύνδεση μεταξύ δικτύων ηρεμίας και αισθητηριακών δικτύων και σύνδεση με το dorsal attention network όχι όμως με το κεντρικό εκτελεστικό κέντρο.

Στάδιο REM

- Σταδιακή μείωση της απόκρισης σε εξωτερικά ερεθίσματα .
- Ενεργοποίηση συγκεκριμένων περιοχών του φλοιού και υποφλοιού.
- Αυξημένα επίπεδα Ach και GABA νευροδιαβιβαστών και μειωμένα επίπεδα 5HT.

Acetylcholine system



Ομοιότητες

- ✓ Ομοιότητα του θαλαμοφλοιώδη κύκλου κατά τη διάρκεια των ονείρων και των παραισθήσεων στις νευροεκφυλιστικές ασθένειες και την ψύχωση.
- ✓ Ενεργοποίηση θαλάμου σε όλες τις καταστάσεις.
- ✓ Η δραστηριότητα του βρεγματικού λοβού (επιχείλιος λοβός) σχετίζεται με το συναισθηματικό περιεχόμενο των ονείρων.
- ✓ Λαμβάνει χώρα μια διαδικασία «αποφόρτισης» του νευρικού συστήματος καθώς διακόπτεται η λειτουργία των προσαγωγών ινών.

Διαφορές

- ✓ Κατά τις παραισθήσεις διατηρείται η σύνδεση μεταξύ των πρόσθιων και οπισθίων μετωπιαίων αισθητήριων περιοχών, η σύνδεση των DNM με άλλα δίκτυα παραμένει λειτουργική ενώ αντίθετα κατά το στάδιο REM η σύνδεση των προμετωπιαίων περιοχών με άλλες περιοχές διακόπτεται.
- ✓ Κατά τη διάρκεια των παραισθήσεων η έλικα του Heschl's δραστηριοποιείται κάτι που δεν συμβαίνει κατά τον ύπνο.
- ✓ Τα επίπεδα Ach κατά τη φάση REM του ύπνου είναι αυξημένα ενώ κατά τις παραισθήσεις κυμαίνονται σε χαμηλές τιμές.

Η θεωρία των εισβολών του ύπνου REM στο στάδιο της εγρήγορσης

- Είναι άραγε οι παραισθήσεις «μικρές εισβολές» του ύπνου REM κατά τη φάση της εγρήγορσης;
- Έχουν οι παραισθήσεις κοινό υπόβαθρο με τα όνειρα;

Κοινοί μηχανισμοί και υπόβαθρο



Αποτελέσματα ερευνών ωστόσο έδειξαν κάποιες «μικροδιεγέρσεις» κατά τη φάση του ύπνου REM που αποτυπώνονται στο ΗΕΓ ως διαστήματα 3'' ρυθμών α.



Διαστήματα «μικροϋπνου» κατά την φάση της εγρήγορσης που βιώνονται με τα μάτια ανοιχτά και όχι μια επιστροφή στη φάση REM του ύπνου.

