

ΟΝΕΙΡΑ: ΣΥΝΕΙΔΗΤΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ Ή ΠΑΡΑΠΡΟΙΟΝΤΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Μάθημα: Φυσιολογία της συμπεριφοράς

Υπεύθυνες καθηγήτριες: Χατζηευθυμίου Α. ,
Σταματίου Ρ. , Παρασκευά Ε.

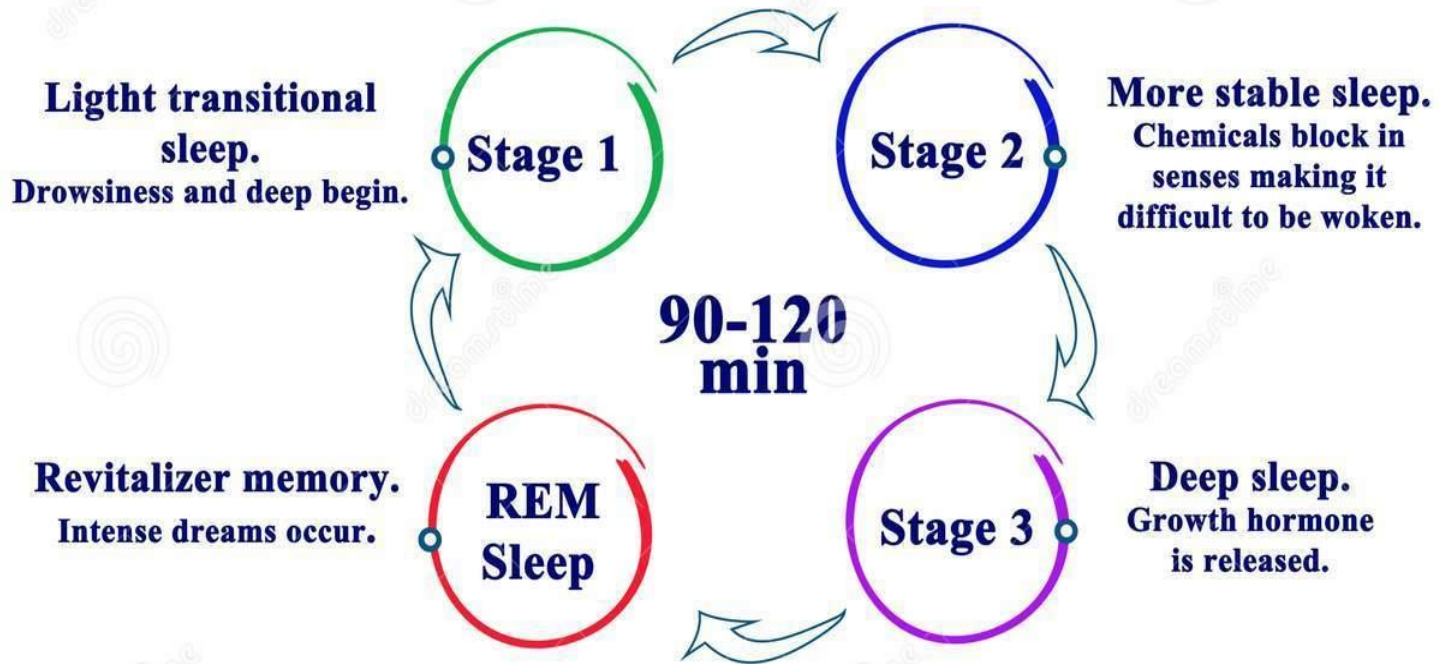
Μέλη ομάδας: Αντωνίου Εύη, Καρίττεβλη Γεωργία,
Φλώρου Χρυσούλα, Ψαράς Νικόλαος

Ορισμός

Όνειρο: είναι η βίωση μίας σειράς εικόνων, ήχων ή άλλων αισθήσεων, ιδεών, συναισθημάτων και μορφών που ενδεχομένως δημιουργούν μια, συνήθως αλλοπρόσαλλη, «ιστορία» κατά τη διάρκεια του ύπνου, κατά τη φάση REM.



Sleep Cycle Stages



Download from
Dreamstime.com

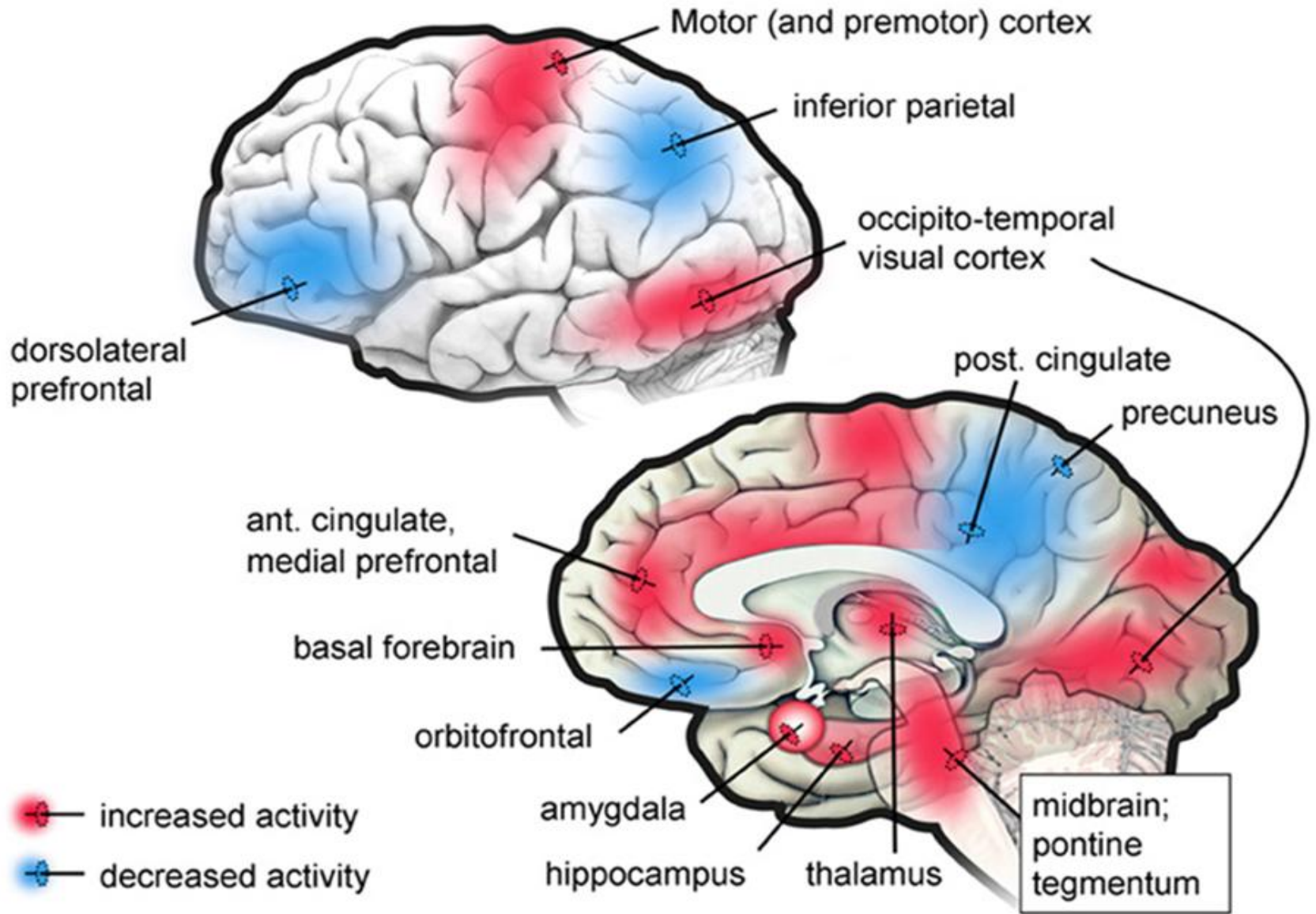
This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 102727808

© Vaeenma | Dreamstime.com

Δημιουργία Ονείρων

Κατά τη διάρκεια του ύπνου REM νευρικά σήματα αποστέλλονται από τη γέφυρα στο θάλαμο και από εκεί στον εγκεφαλικό φλοιό (περιοχές μάθησης και οργάνωσης της πληροφορίας)

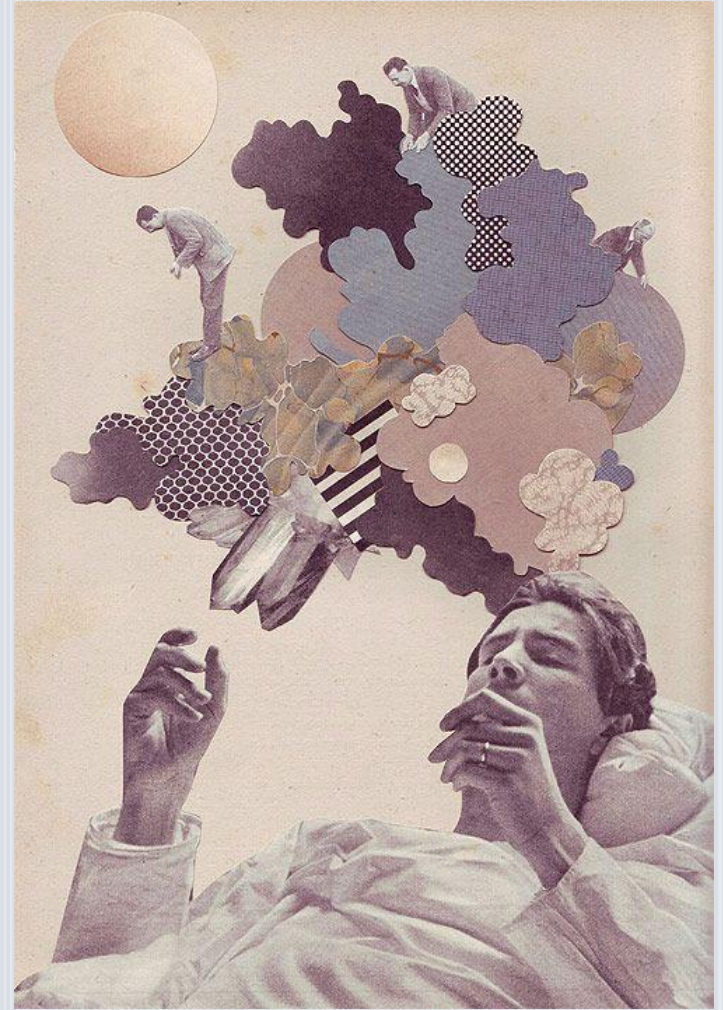


Γιατί δημιουργούνται τα όνειρα;

Μη συνειδητά παραπροϊόντα του ύπνου
ή
Συνειδητές συμβολικές καταστάσεις;



Όνειρα: Συνειδητές συμβολικές καταστάσεις



Τα όνειρα δεν είναι τυχαία!

- Κατά τη διάρκεια του ύπνου REM, στον οποίο παραδοσιακά εμφανίζονται τα όνειρα, ενεργοποιούνται συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου.
- Σαφής υπερδραστηριότητα εγκεφαλικών περιοχών που σχετίζονται με τα συναισθήματα (αμυγδαλή).



Ονειρευόμαστε για να θυμόμαστε

- Δημιουργούνται κατά την μεταφορά των πρόσφατων εικόνων και εμπειριών του ατόμου από την βραχυπρόθεσμη στην μακρά μνήμη (REM ύπνος). Για αυτό τα όνειρα συχνά συνδυάζουν πρόσφατες με παλαιότερες εμπειρίες.
- Σχετίζονται με ψυχολογικές καταστάσεις , εμπειρίες και εικόνες που βίωσε το άτομο την προηγούμενη ημέρα.
- Πείραμα 3D-λαβυρίνθου, Erin J. Wamsley, Πανεπιστήμιο Harvard 2010



Υγιής εγκεφαλική λειτουργία

- Τρανό παράδειγμα: Απουσία ονείρων σε άτομα με εγκεφαλικές δυσλειτουργίες.

Ονειρευόμαστε για να ξεχάσουμε

- Αντίστροφη εκμάθηση : νευροβιολογική θεωρία 1983.

«Στον ύπνο rem ο νεοφλοιός ελέγχει τρισεκατομμύρια νευρικές συνδέσεις για να απορρίψει τις αχρείαστες πληροφορίες που έχουμε βιώσει (αποφόρτιση εγκεφάλου). Αποτέλεσμα της διαδικασίας είναι τα όνειρα.»

- Τα όνειρα διευκολύνουν τη μάθηση
 - Βενζοδιαζεπίνες (επηρεάζουν ύπνο REM- διαταραχή ονείρων)- διαταραχές μάθησης
 - Αναστολείς MAO (καταστολή ονείρων)- απουσία δυσκολιών στη μνημόνευση

Μοντέλο συνειδητότητας του Revonsuo, 2006

- Τα όνειρα είναι φανερά επηρεασμένα από τα συναισθήματα που βιώνουμε καθημερινά π.χ επιθυμίες, προβληματισμοί, ανησυχίες και αναμνήσεις
 - όνειρο= φίλτρο προσωπικότητας



Μοντέλο συνειδητότητας του Revonsuo

- Μελέτες για τα όνειρα θεωρούν το φαινόμενο αυτό, ένα βιολογικά καθορισμένο σύστημα που εξυπηρετεί εξελικτική λειτουργία για την ανθρωπότητα (2000)
- Τα όνειρα δημιουργούνται από τον εγκέφαλο εν απουσία αλληλεπίδρασης με τον εξωτερικό κόσμο, πιθανώς την καθαρότερη μορφή ψυχικής παραγωγής ενός υγιούς εγκεφάλου (2006)

Ονειρευόμαστε για να συνεχίσει να λειτουργεί ο εγκέφαλος μας

- Θεωρία συνεχούς ενεργοποίησης:
Τα όνειρα είναι η ανάγκη του εγκεφάλου να προσπαθεί
διαρκώς να εμπεδώσει και να δημιουργήσει μακροχρόνιες
μνήμες, αποτρέποντας την απενεργοποίησή του.
- Ποικιλόθερμα ζώα: συνεχής αναγέννηση νευρώνων
 - Εγγραφή-διαγραφή δεδομένων
 - Εντύπωση τρόπων αυτοματοποιημένης συμπεριφοράς
 - Δεν ονειρεύονται
- Ομοιόθερμα ζώα: περιορισμένη χρονικά νευρογένεση
 - Μόνο σε επίπεδο διασύνδεσης νευρωνικών δικτύων

Παθολογία-Σχέση με ασθένειες

Όνειρα και σύνδεση με σχιζοφρένεια/ψύχωση

- Υπάρχουν φαινομενολογικά χαρακτηριστικά όμοια μεταξύ ονείρων και ψύχωσης: ψευδαισθήσεις, έντονα συναισθήματα, αποπροσανατολισμός και έλλειψη προσοχής.
- Κλίνουν προς χολινεργική νευροδιαβίβαση.
 - Εμπλοκή ντοπαμινεργικής λειτουργίας.
- Ενεργοποιούνται ίδιες περιοχές εγκεφάλου.



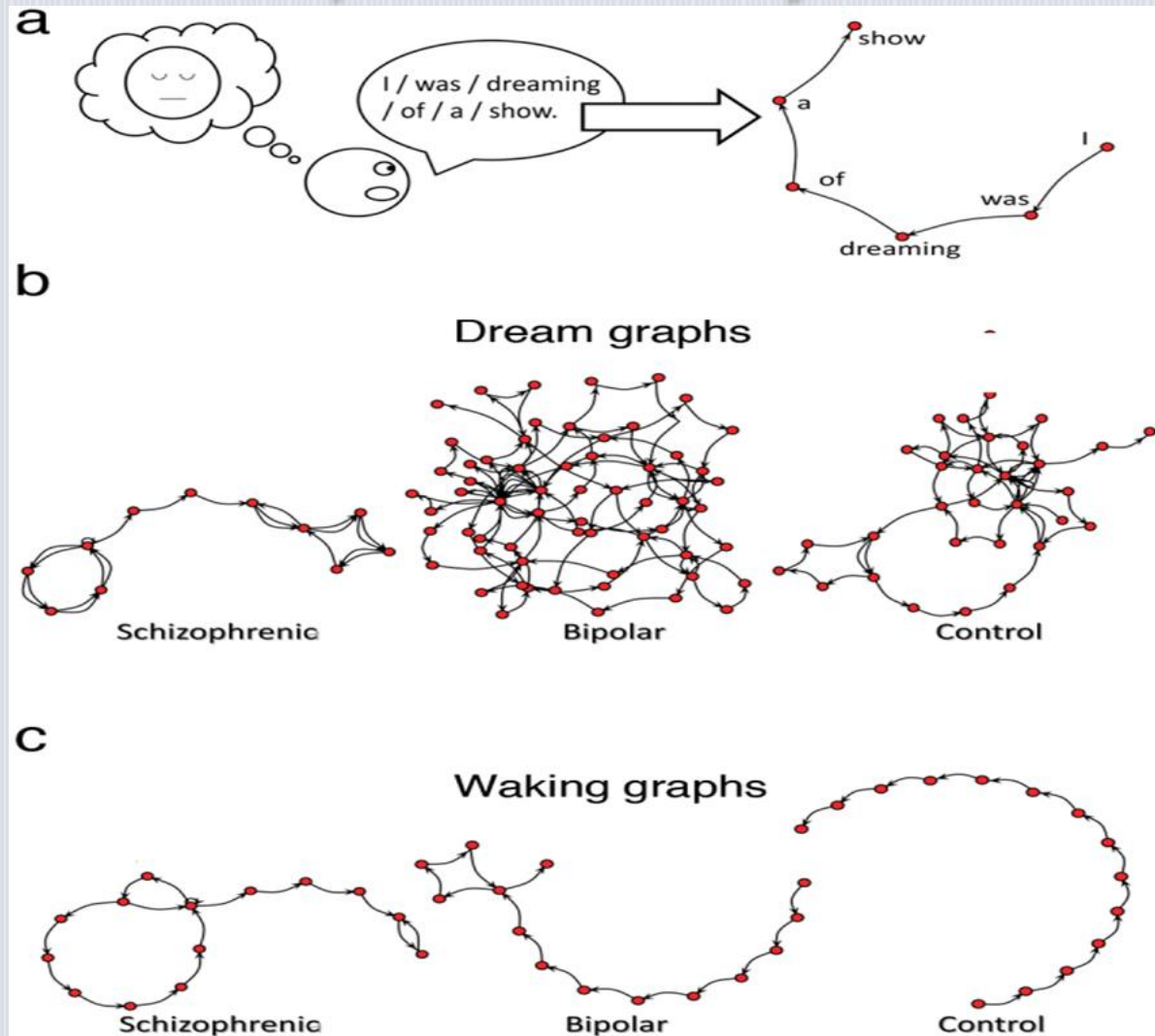
Ψυχωτικά όνειρα

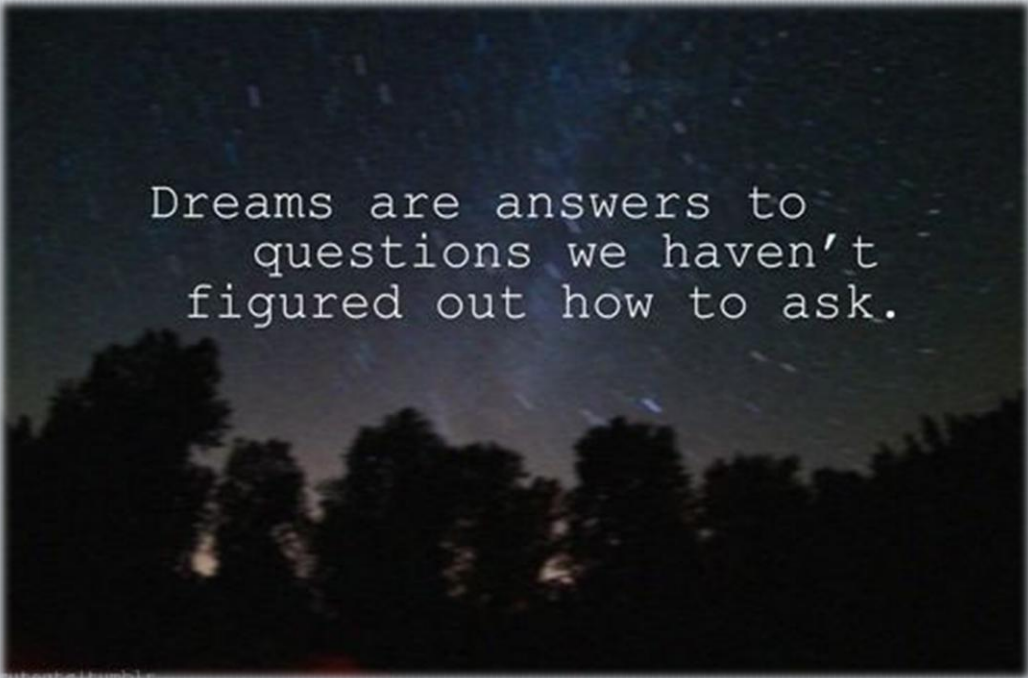
- Γνώση
- Επέμβαση
- Διαδικασία γροθιάς
- Οφέλη
- Στατιστικές
- Πιθανές παθήσεις

Διαταραχή μετατραυματικού άγχους (PTSD)

- Άτομα που βιώνουν έντονες τραυματικές καταστάσεις, εμφανίζουν διαταραχές σκέψης, συναισθημάτων, ονείρων
- Διαταραχή REM ύπνου, που ίσως υποδηλώνει ελλείμματα στην ανάκτηση επεισοδιακής μνήμης κατά την εγρήγορση.

Ονειρικές παθήσεις ψύχωσης



A dark night sky with a star trail and silhouettes of trees.

Dreams are answers to
questions we haven't
figured out how to ask.

Πώς επηρεάζουν τα
όνειρα τη ζωή μας;;;

Τα όνειρα για κάποιους
έχουν μεγάλη
σημασία....



Βιβλιογραφία

- Ivan Limosani, Armando D'Agostino, Maria Laura Manzone, Silvio Scarone. The dreaming brain/mind, consciousness and psychosis. *Consciousness and Cognition* 20 (2011) 987–992.
- Windt JM, Noreika V. How to integrate dreaming into a general theory of consciousness—A critical review of existing positions and suggestions for future research. *Consciousness and Cognition* 2011 Dec;20(4):1091-107.
- Desseilles M, Dang-Vu TT, Sterpenich V, Schwartz S. Cognitive and emotional processes during dreaming: A neuroimaging view. *Consciousness and Cognition* 2011 Dec;20(4):998-1008.
- Domhoff GW, Fox KC. Dreaming and the default network: A review, synthesis, and counterintuitive research proposal. *Consciousness and Cognition* 2015 May;33:342-53
- Hobson JA, Friston KJ. Waking and dreaming consciousness: neurobiological and functional considerations. *Prog Neurobiol.* 2012 Jul;98(1):82-98.
- <http://www.iranon.gr/ATHINA/ATHINA17bTEXT.html>
- <https://faculty.washington.edu/chudler/sleep.html>
- http://www.ninds.nih.gov/disorders/brain_basics/ninds_neuron.html

Ευχαριστούμε!

www.xaxa.gr

-Είδα στον
ύπνο μου λεφτά!
Τι λες να είναι:
-Όνειρο.

