



ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ

Τ.Ε.Ι. ΗΠΕΙΡΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ

“ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ”

ΘΕΜΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΕΣ ΔΙΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΟ ΡΟΛΟ ΤΩΝ ΟΝΕΙΡΩΝ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ  
ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΝΕΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ



ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ

Σαγάνη Φωτεινή

A.M.16362

Εισηγήτρια: Κα. Μαίρη Γκούβα

ΙΩΑΝΝΙΝΑ 2018

[1]

## Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	5
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ.....	7
1.1 ΥΠΝΟΣ.....	7
1.1.1 ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ.....	7
1.2 ΟΝΕΙΡΑ.....	9
1.2.1 ΟΝΕΙΡΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ.....	9
1.2.2 ΘΕΩΡΙΕΣ ΟΝΕΙΡΩΝ.....	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ.....	16
2.1 ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ.....	16
2.2 ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΑΣΘΕΝΩΝ.....	16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ.....	19
ΝΕΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ.....	19
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	44
ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ.....	45

## **ΠΕΡΙΛΗΨΗ**

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ:** Τα όνειρα μπορούν να χρησιμοποιηθούν με πολλούς τρόπους στη θεραπευτική διαδικασία των ασθενών. Φαίνεται ότι μπορεί να αποτελούν σημεία και συμπτώματα διάφορων σωματικών και ψυχικών νόσων. Η παραμονή ενός ασθενή σε νοσοκομειακό περιβάλλον, είτε για μικρό είτε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, αποτελεί από μόνη της μια στρεσογόνο κατάσταση. Σε συνδυασμό με την επικείμενη νόσο μπορεί να γίνει ιδιαίτερα αγχωτική και πολλές φορές να εκδηλώνεται με διάφορα όνειρα. Η ευαισθητοποίηση των νοσηλευτών απέναντι στα όνειρα των ασθενών μπορεί να αναγνωρίσει πιθανές υποκείμενες ψυχοπαθολογίες και φυσικά να της αντιμετωπίσει.

**ΣΚΟΠΟΣ:** Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης μελέτης ήταν η διερεύνηση των αιτιών εμφάνισης των ονείρων, τους τρόπους ερμηνείας και χρησιμοποίησής τους για τη βελτίωση της παρεχόμενης φροντίδας των ασθενών στο νοσοκομειακό περιβάλλον. Παράλληλα τονίζεται ο ρόλος του νοσηλευτή στην αναγνώριση των ονείρων των ασθενών.

**ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ:** Πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση της ελληνικής και διεθνούς βιβλιογραφίας στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed και Google scholar και στη βιβλιοθήκη της ΣΕΥΠ του ΤΕΙ Ηπείρου. Το υλικό της μελέτης αποτέλεσαν επιλεγμένα βιβλία και άρθρα δημοσιευμένα κατά κύριο λόγο την τελευταία δεκαετία και το υλικό συλλέχθηκε κατόπιν λεπτομερούς μελέτης της σχετικής βιβλιογραφίας. Τέθηκε περιορισμός όσον αφορά τη γλώσσα δημοσίευσης των βιβλίων και των άρθρων, ενώ χρησιμοποιήθηκαν μόνο αυτά που ήταν δημοσιευμένα στην ελληνική και αγγλική γλώσσα.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Οι περισσότεροι ασθενείς ενώ βρίσκονται στο νοσοκομειακό περιβάλλον βλέπουν όνειρα που σχετίζονται άμεσα με τις φοβίες του περιβάλλοντος και της ασθένειάς τους. Λίγοι από αυτούς αναφέρουν τα όνειρα τους στους νοσηλευτές και λαμβάνουν ανάλογη φροντίδα. Οι γυναίκες είναι πιο ευαίσθητες στην εκδήλωση και ερμηνεία ονείρων.

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Το στρεσογόνο περιβάλλον του νοσοκομειακού είναι η σημαντικότερη αιτία εμφάνισης ονείρων. Με την λεπτομερή ανάλυση και ερμηνεία τους μπορούν να βοηθήσουν στην αποτελεσματικότερη φροντίδα των ασθενών και στην καλύτερη διαχείριση της νόσου που τους ταλαιπωρεί. Οι νοσηλευτές διαδραματίζουν πρωταρχικό ρόλο στην ερμηνεία των ονείρων και στον τρόπο χρήσης της ερμηνείας αυτής στη φροντίδα των ασθενών.

**ΛΕΞΕΙΣ ΚΥΡΙΑΡΧΕΙΟΥ:** Όνειρα, ερμηνεία ονείρων, νοσηλευτική, φροντίδα και όνειρα, εφιάλτες

## SUMMARY

**INTRODUCTION:** Dreams can be used in many ways in the treatment of patients. It seems to be signs and symptoms of various physical and mental illnesses. Staying a patient in a hospital environment, whether for a short or longer period, is in itself a stressful situation. Combined with imminent illness, it can become very stressful and often manifested by dreams of difference. Sensitization of nurses to patients' dreams can recognize possible underlying psychopathologies and of course treat them.

**OBJECTIVE:** The aim of this study was to investigate the causes of the occurrence of the dreams, the ways of their interpretation and their use in improving the care provided for patients in the hospital environment. At the same time, the role of the nurse in the recognition of patients' dreams is emphasized.

**MATERIAL AND METHOD:** Review of Greek and international bibliography in the electronic databases PubMed and Google scholar and in the library of SEPI TEI of Epirus. The material of the study was selected books and articles published mainly during the last decade and the material was collected following a detailed study of the relevant literature. There was a limitation on the language of publication of books and articles, while only those published in the Greek and English languages were used.

**RESULTS:** Most patients while in the hospital environment see dreams directly related to the phobias of the environment and their illness. Few of them report their dreams to nurses and receive similar care. Women are more sensitive to the expression and interpretation of dreams.

**CONCLUSIONS:** The stressful environment of the hospital is the most important cause of dreams. Their detailed analysis and interpretation can help to improve patient care and better manage the illness that affects them. Nurses play a leading role in the interpretation of dreams and the way in which this interpretation is used in patient care.

**INDEX WORDS:** Dreams, dream interpretation, nursing, care and dreams, nightmares

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα όνειρα είναι εξαιρετικά αληθοφανή αν και συχνά παράλογα στη φύση τους. Επί της ουσίας τα όνειρα είναι σκέψεις. Μετά από έρευνες φαίνεται ότι ένα μυαλό που κοιμάται δεν θεωρείται κατάλληλο για να κάνει σημαντικές σκέψεις όμως οι άνθρωποι μπορούν στην πραγματικότητα να επιλύσουν προβλήματα ενώ κοιμούνται. Έτσι ένας από τους σκοπούς των ονείρων είναι η παροχή βοήθειας στην ανεύρεση λύσεων σε προβλήματα που βασανίζουν τις ώρες που οι άνθρωποι είναι ξύπνιοι. Ο ρόλος εμφάνισης των ονείρων είναι ένα μυστήριο του μυαλού. Φυσικά σε οποιαδήποτε κατάσταση είναι τα άτομα, είτε κοιμισμένα είτε ξύπνια, εξακολουθούν να ασχολούνται με τα ίδια προβλήματα (Schredl, 2010).

Το νοσοκομειακό περιβάλλον είναι ένας χώρος παραμονής των ατόμων/πελατών, στους οποίους παρέχεται θεραπεία από ειδικευμένο προσωπικό με ειδικό εξοπλισμό και συχνά, αλλά όχι πάντα παρέχει τη δυνατότητα μακροχρόνιας παραμονής σε αυτό. Στο νοσοκομειακό περιβάλλον απασχολούνται κυρίως επαγγελματίες γιατροί, διαφόρων ειδικοτήτων, νοσηλευτές και πολλοί άλλοι. Τα νοσοκομεία μπορεί να αποτελούνται από ένα μόνο κτήριο ή να αποτελούν μέρος κάποιου συγκροτήματος. Κάποια νοσοκομεία συνεργάζονται με πανεπιστήμια για τη διεξαγωγή ερευνών και την εκπαίδευση υγειονομικού προσωπικού. Έτσι, στο νοσοκομειακό περιβάλλον, πέρα από τους εργαζόμενους, κινούνται και πολλοί φοιτητές στα πλαίσια της εκπαίδευσης τους (Lu et al., 2015).

Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι η δημιουργία έντονου στρες στους ασθενείς που βρίσκονται στο νοσοκομειακό περιβάλλον. Οι ασθενείς έχουν να αντιμετωπίσουν την παρούσα ασθένεια, την αλλαγή χώρου διαμονής, την συναναστροφή με πολλούς αγνώστους και φυσικά της προσωπικές τους φοβίες. Τα όνειρα είναι ένας δείκτης του άγχους που βιώνει κάθε ένας ασθενής στο νοσοκομειακό περιβάλλον.

## ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Τα όνειρα αποτελούσαν σημαντικό κομμάτι της θεραπευτικής διαδικασίας στα πρώτα νοσηλευτικά ιδρύματα της ανθρωπότητας, δηλαδή τα Ασκληπιεία. Εκτός από τους ιερείς που ασχολούνταν με τα θεραπευτικά όνειρα (όπου ο ασθενής μετά από εξαγνισμούς κοιμόταν στο «εγκοιμητήριο» και είτε θεραπευόταν στη διάρκεια του ύπνου είτε έβλεπε όνειρο που έδινε έναν οίονο για τη θεραπεία) υπήρχαν και αυτοί που τα εξέταζαν με άλλο τρόπο. Παρά τους διαφορετικούς τρόπους που ακολουθούσε κάθε αρχαίος Έλληνας γιατρός, προκειμένου να

εξηγήσει τα όνειρα, κοινή πρόθεση όλων όσων ανήκαν στη δεύτερη κατηγορία, ήταν να δώσουν μια λογική απάντηση για τη δημιουργία και το περιεχόμενο των ονείρων. Επιπλέον προσπάθησαν να εξηγήσουν με επιστημονικό τρόπο τη συσχέτιση που θα μπορούσε να υπάρχει μεταξύ της ιστορίας που έλαβε χώρα στα όνειρα και των γεγονότων που συνέβησαν στην καθημερινή ζωή. Παρ' όλα αυτά, επικεντρώθηκαν ειδικά στους εφιάλτες, οι οποίοι συνδέονται με σωματικά προβλήματα. Για εκείνους τους γιατρούς αυτοί οι εφιάλτες περιλαμβάνουν πληροφορίες σχετικά με τη σωματική ασθένεια του ασθενή, η οποία είχε αντανάκλαση στο όνειρο, και θα μπορούσε να τους βοηθήσει να διαγνώσουν το πρόβλημα, προκειμένου να αποκατασταθεί η ισορροπία του σώματος. Στη σύγχρονη εποχή τα όνειρα και κατά κύριο λόγο οι εφιάλτες σχετίζονται και ερευνώνται για μία ποικιλία σωματικών αλλά και ψυχικών νόσων. Ως εφιάλτης ορίζεται ένα εκτεταμένο όνειρο που προκαλεί εξαιρετική δυσφορία και το άτομο το θυμάται πολύ καλά μετά την αφύπνιση και το οποίο συνήθως περιλαμβάνει απειλές για την επιβίωση, την ασφάλεια ή τη σωματική ακεραιότητα του ατόμου (Schredl et al, 2016a).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

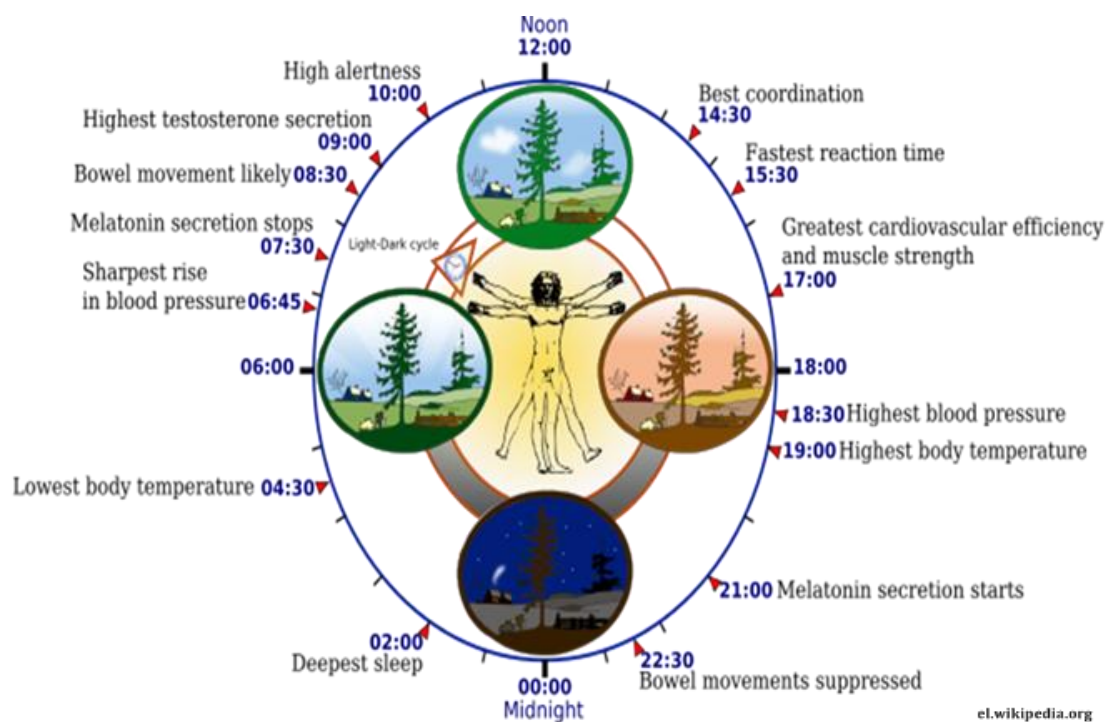
### 1.1 ΥΠΝΟΣ

Ο ύπνος είναι απαραίτητη συνιστώσα για την πρόληψη ασθενειών και για την προαγωγή υγείας. Εν τούτοις, το 74% των ενηλίκων αναφέρουν προβλήματα στον ύπνο μία ή περισσότερες νύχτες την εβδομάδα. Ένα τέταρτο του Αμερικανικού πληθυσμού αναφέρει ότι περιστασιακά δεν κοιμούνται αρκετά. Το 39% αναφέρει ότι κοιμούνται λιγότερο από 7 ώρες τη νύχτα και ένα 37% αναφέρουν ότι είναι τόσο νυσταγμένοι κατά τη διάρκεια της ημέρας που αυτό επηρεάζει τις καθημερινές δραστηριότητες. Οι απαιτήσεις του ύπνου αλλάζουν με την ηλικία και με τις συνθήκες διαβίωσης. Κάποιος μπορεί να χρειάζεται περισσότερες ώρες από αυτές που καταγράφονται (Εθνικό Ίδρυμα Ύπνου). Για να κοιμηθούμε αρκετά πρέπει να σχεδιάσουμε να έχουμε διαθέσιμο χρόνο. Κατά προτίμηση αυτό σημαίνει ότι μπορούμε να ξυπνήσουμε φυσικά, χωρίς ξυπνητήρι και αυτό διασφαλίζει επαρκή ξεκούραση. Η ανάγκη για ύπνο ρυθμίζεται από δύο διαδικασίες. Η μία είναι οι ώρες που είμαστε ξύπνιοι. Όσο περισσότερο παραμένουμε ξύπνιο, τόσο μεγαλύτερη είναι η επιθυμία μας για ύπνο. Η άλλη διαδικασία είναι το κερκάδιο βιολογικό ρολόι του εγκεφάλου και ο υπερχιασματικός πυρήνας, που ανταποκρίνεται στο φως. Αυτό μας κάνει να νυστάζουμε τη νύχτα όταν είναι σκοτάδι και να έχουμε ενέργεια το πρωί όταν έχει φως. Στον κερκάδιο ρυθμό οφείλουμε ότι είμαστε περισσότερο νυσταγμένοι στις 2:00-4:00 μ.μ και στις 1:00-3:00 π.μ. Ο κερκάδιος ρυθμός επίσης ρυθμίζει τον 24ωρο κύκλο του σώματος. Ενώ κοιμόμαστε, σημαντικές ορμόνες ελευθερώνονται, η μνήμη ηρεμεί, η πίεση του αίματος πέφτει και η λειτουργία των νεφρών αλλάζει (Nies & Mc Ewen, 2013).

#### 1.1.1 ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Ο φυσιολογικός ύπνος ακολουθεί μία πορεία μέσω δύο σταδίων: τον ύπνο NREM (χωρίς ταχείες οφθαλμικές κινήσεις) και τον ύπνο REM (ταχείες οφθαλμικές κινήσεις). Ο ύπνος REM σχετίζεται με την εμφάνιση των ονείρων και είναι περίοδος δραστηριότητας υψηλού επιπέδου. Η καρδιακή συχνότητα, η αρτηριακή πίεση και η αναπνευστική λειτουργία ομοιάζουν με εκείνα της εγρήγορσης. Ο ύπνος NREM θεωρείται ότι είναι η περίοδος της μεγαλύτερης ηρεμίας του οργανισμού. Κατά τη διάρκεια της νύχτας, το άτομο υπόκειται σε κυκλική εναλλαγή των δύο σταδίων, διάρκειας 90 λεπτών, που επαναλαμβάνεται 5-6 φορές κατά τη διάρκεια της νύχτας. Ο NREM ύπνος υποδιαιρείται σε 4 στάδια. Το στάδιο 1

αποτελεί μεταβατικό στάδιο. Καθώς το άτομο αποκοιμείται οι μύες του χαλαρώνουν. Το στάδιο αυτό διαρκεί για λίγα λεπτά πριν την έναρξη του δεύτερου σταδίου. Κατά το στάδιο 2 το άτομο πέφτει σε βαθύτερο ύπνο. Τα εγκεφαλικά κύματα καθίστανται μεγαλύτερα και παρατηρούνται εκρήξεις ηλεκτρικής εγκεφαλικής δραστηριότητας. Το στάδιο αυτό διαρκεί 10 με 20 λεπτά. Καθώς ξεκινάει το στάδιο 3, το άτομο εισέρχεται σε μία περίοδο που ονομάζεται ύπνος δ-κυμάτων ή ύπνος βραδέων κυμάτων λόγω της παρουσίας βραδέων εγκεφαλικών κυμάτων υψηλού δυναμικού. Η αναπνευστική και καρδιακή συχνότητα επιβραδύνονται στο στάδιο αυτό και το σώμα ακινητοποιείται. Το στάδιο αυτό διαρκεί περίπου 15 με 30 λεπτά ομοιάζει με κόμα και ακολουθείται από το στάδιο 4. Είναι το στάδιο αυτού, η αφύπνιση είναι εξαιρετικά δύσκολη. Το στάδιο διαρκεί περίπου 15 με 30 λεπτά. Ο NREM ύπνος ακολουθείται από την περίοδο ύπνου REM. Η δραστηριότητα των εγκεφαλικών κυμάτων προσομοιάζει με εκείνη της εγρήγορσης. Είναι το στάδιο εμφάνισης των ονείρων και διαρκεί περίπου 20 λεπτά. Το 25% του νυκτερινού ύπνου καταλαμβάνει ο ύπνος REM. Η διάρκεια του ύπνου REM αυξάνεται σε κάθε υπνικό κύκλο κατά τη διάρκεια της νύχτας (De Wit, 2013).





## 1.2 ΟΝΕΙΡΑ

Ο πρωτοπόρος ερευνητής ύπνου William C. Dement (1959) είπε: <<Τα όνειρα επιτρέπουν σε κάθε έναν από εμάς να είναι ήσυχα και με ασφάλεια παράφρων κάθε βράδυ της ζωής μας>>. Πράγματι, τα όνειρα φαίνεται να έχουμε μία δόση παραφροσύνης. Βιώνουμε τρελά πράγματα στα όνειρα, αλλά ακόμα περισσότερο παράδοξο είναι το γεγονός ότι είμαστε συγγραφείς, παραγωγοί και σκηνοθέτες των τρελών πραγμάτων που βιώνουμε (Schacter et al, 2012).

### 1.2.1 ΟΝΕΙΡΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Τα όνειρα με εντυπωσιακό τρόπο έχουν σημείο έναρξης την πραγματικότητα. Μπορεί να ονειρευτείτε ότι είστε γυμνός μέσα στον κόσμο, ότι πέφτετε από μεγάλο ύψος, ότι κοιμάστε κατά τη διάρκεια μιας σημαντικής συνάντησης, ότι τα δόντια σας είναι χαλαρά στα ούλα και πέφτουν, ότι σας κυνηγάνε ή ακόμη και ότι πετάτε. Αυτά τα πράγματα δεν συμβαίνουν στην πραγματικότητα, εκτός και αν η ζωή σας είναι πολύ καλή. Παρ' όλα αυτά, δεν είναι όλα τα όνειρα μας απίστευτα και σουρεαλιστικά. Ονειρευόμαστε επίσης καθημερινά θέματα τα οποία καθρεφτίζουν τις εμπειρίες που βιώσαμε προηγουμένως κατά τη διάρκεια της εγρήγορσης ή <<τα κατάλοιπα της μέρας>>. Οι τρέχουσες συνειδητές έννοιες ξεπηδούν μαζί με εικόνες από το πρόσφατο παρελθόν. Ένα όνειρο μπορεί ακόμα και να ενσωματώσει αισθήσεις που βιώνονται κατά τη διάρκεια του ύπνου, όπως στην περίπτωση των εθελοντών σε μια μελέτη που οδηγήθηκαν να ονειρευτούν νερό, καθώς τους έρριναν με νερό στο πρόσωπο κατά τη διάρκεια του ύπνου REM. Τα κατάλοιπα της ημέρας δεν περιλαμβάνουν συνήθως μνήμες επεισοδίων, δηλαδή, ολοκληρωμένα γεγονότα της ημέρας τα οποία <<ξαναπαίζουν >> στο νου. Αντίθετα, τα όνειρα τα οποία καθρεφτίζουν τις εμπειρίες, τείνουν να απομονώνουν αισθητηριακές εμπειρίες ή αντικείμενα από την εν εγρήγορση ζωή. Εάν για παράδειγμα παρακολουθήσετε ένα τουρνουά μπάντμιτον ένα απόγευμα, μπορεί να ονειρευτείτε φτερωτά μπαλάκια του μπάντμιτον να σκίζουν τον αέρα. Σε μία μελέτη, οι συμμετέχοντες στο πείραμα εκλήθησαν να παίξουν το παιχνίδι του υπολογιστή Tetris και βρέθηκε ότι οι συμμετέχοντες συχνά ανέφεραν ότι έβλεπαν στο όνειρο τους τα γεωμετρικά σχέδια του Tetris να πέφτουν κάτω- αν και σπάνια ανέφεραν όνειρα σχετικά με τη συμμετοχή τους στο πείραμα ή τη συμμετοχή τους στο παιχνίδι. Ακόμα και ασθενείς οι οποίοι έπασχαν από σοβαρή αμνησία και οι οποίοι δεν θυμούνταν καθόλου την συμμετοχή τους στο παιχνίδι, ανέφεραν ότι οι εικόνες που έμοιαζαν με το Tetris εμφανίστηκαν στα όνειρα τους. Το

περιεχόμενο των ονείρων παίρνει φωτογραφικά στιγμιότυπα της ημέρας, αντί να ξαναδιηγηθεί τις ιστορίες που είδατε ή τα πράγματα που κάνατε. Αυτό σημαίνει ότι τα όνειρα συχνά δεν έχουν ξεκάθαρη πλοκή ή ιστορία, και έτσι μπορεί να μη βγαίνει νόημα (Schacter et al, 2012).

Μερικά από τα πλέον αξιομνημόνευτα όνειρα είναι οι εφιάλτες, καθώς αυτά τα τρομακτικά όνειρα ξυπνούν τον κοιμώμενο. Εφιάλτες έχουν βιώσει κατά καιρούς πολλά άτομα κατά τη διάρκεια της ζωής τους, οπότε, για το κλινικό πλαίσιο, είναι σημαντικό να γίνει διάκριση μεταξύ αυτών που συμβαίνουν σπάνια και της παρουσίας μιας διαταραχής εφιάλτη (που περιλαμβάνει τα κριτήρια ότι οι εφιάλτες προκαλούν κλινικά σημαντική δυσφορία ή / και την απομείωση στην κοινωνική, επαγγελματική, ή σε άλλους σημαντικούς τομείς λειτουργία). Παράλληλα οι εφιάλτες και γενικά τα άσχημα όνειρα σχετίζονται με μία ποικιλία σωματικών και ψυχικών νόσων. Οι εφιάλτες είναι αρκετά κοινοί (συμβαίνουν σε εβδομαδιαία βάση σε περίπου 4%-10% του πληθυσμού) και συνδέονται με το γυναικείο φύλο, τη νεαρότερη ηλικία, το αυξημένο στρες, την ψυχοπαθολογία και με χαρακτηριστικά της διάθεσης. Πιο συγκεκριμένα έχουν βρεθεί σχετικές ενδείξεις για συσχέτιση μεταξύ της ρύθμισης της γλυκόζης και των άσχημων ονείρων σε ενήλικες με διαβήτη 1. Επιπλέον έχει φανεί ότι οι εφιάλτες αποτελούν σημαντικό προγνωστικό παράγοντα για αυτοκτονικό ιδεασμό και αυτοκτονία (Schredl et al, 2016a).

Η σύνδεση μάλιστα των εφιαλτών με τον αυτοκτονικό ιδεασμό και την αυτοκτονική συμπεριφορά είναι ανεξάρτητη από την ύπαρξη αϋπνίας, κατάθλιψης, άγχους και μετά-τραυματικής διαταραχής στρες. Επιπλέον οι εφιάλτες αποτελούν ένα προσδιοριστικό σύμπτωμα της μετά – τραυματικής διαταραχής στρες και εμφανίζονται μετά από μία εμπειρία που προκαλεί εξαιρετικό φόβο ή είναι ιδιαίτερα συναισθηματική. Αυτού του είδους οι εφιάλτες συχνά σχετίζονται με διαταραγμένο ύπνο και τροποποιημένη ημερήσια συμπεριφορά που περιγράφεται ως υπέρ-εργήγορη. Εφιάλτες μπορεί να προκύψουν σε ασθενείς με ψυχιατρικές ασθένειες. Η κατάθλιψη μερικές φορές σχετίζεται με θέματα μαζοχισμού και φτωχής εικόνας του εαυτού στα όνειρα. Οι ασθενείς με σχιζοφρένεια και διχαστικές διαταραχές μπορεί να έχουν έντονα όνειρα κατά τη διάρκεια μιας υποτροπής της νόσου. Κρίσεις πανικού μπορεί να συμβούν κατά τη διάρκεια του ύπνου REM σε ασθενείς που έχουν διαταραχές πανικού και κατάθλιψη, καθώς και σε ασθενείς που πάσχουν από άσθμα και αναπνευστικές διαταραχές του ύπνου. Η ανάκαμψη του ύπνου REM που σχετίζεται με το σύνδρομο στέρησης από το αλκοόλ και τα κατασταλτικά-υπνωτικά, τα οποία καταστέλλουν χρόνια τον ύπνο REM, μπορεί να εμφανιστεί ως ανησυχητικοί εφιάλτες. Έντονα, ζωντανά, γεμάτα δράση και βία όνειρα (που πολλές φορές περιλαμβάνουν και βίαιες

ακούσιες κινήσεις των άκρων του ασθενή) μπορούν να συσχετιστούν με νευρο-εκφυλιστικές νευρολογικές διαταραχές με πιο κοινές από αυτές την νόσο του Πάρκινσον, την πρωτοβάθμια άνοια και τη ναρκοληψία (Payel, 2000).

Οι εφιάλτες επίσης που παρατηρούνται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και συνήθως αφορούν την υγεία του μωρού και της εγκύου εκτός από αντανάκλαση των συνηθισμένων και φυσιολογικών ανησυχιών που παρατηρούνται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να αποτελούν σύμπτωμα ή σημείο καταθλιπτικής διάθεσης και υπερβολικού άγχους που μπορεί να δημιουργήσει σημαντικά προβλήματα στην έγκυο και τον τοκετό (Schredl et al, 2016b).

## 1.2.2 ΘΕΩΡΙΕΣ ΟΝΕΙΡΩΝ

Τα όνειρα είναι γρίφοι που επιζητούν λύση. Πως είναι δυνατόν να μη θέλει κάποιος να βγάλει νόημα από αυτές τις εμπειρίες- παρότι τα όνειρα είναι μπερδεμένα και δημιουργήματα της φαντασίας, μας καθηλώνουν συναισθηματικά. Είναι γεμάτα από ζωηρές εικόνες από τη ζωή μας και φαίνονται πολύ αληθινά. Η αναζήτηση του νοήματος των ονείρων μας πάει πίσω στις βιβλικές μορφές, οι οποίες τα ερμήνευαν και αναζητούσαν προφητείες μέσα σε αυτά. Στην Παλαιά Διαθήκη ο προφήτης Δανιήλ έχαιρε ιδιαίτερων προνομίων στην Αυλή του βασιλιά Ναβουχοδοόσορα της Βαβυλώνας, ερμηνεύοντας τα όνειρα του βασιλιά. Το ερώτημα του νοήματος των ονείρων ταλαιπωρεί τους ανθρώπους από την αρχαιότητα, διότι κάθε άλλο παρά προφανές είναι (Schacter et al, 2012).

Στην πρώτη ψυχολογική θεωρία περί ονείρων, ο Freud υποστήριξε ότι τα όνειρα είναι συγκεχυμένα και δυσνόητα διότι το δυναμικό ασυνείδητο τα δημιουργεί ακριβώς για να είναι συγκεχυμένα και δυσνόητα. Σύμφωνα με τη θεωρία του Freud, τα όνειρα αντιπροσωπεύουν επιθυμίες και μερικές από αυτές είναι τόσο απαράδεκτες, ταμπού και δημιουργούν άγχος που ο νους μπορεί να της εκφράσει μόνο μεταμφιεσμένες. Ο Freud ξεκίνησε να αναλύει τα όνειρα για να μπορέσει να κατανοήσει τις πτυχές μιας προσωπικότητας, καθώς σχετίζονται με την ψυχοπαθολογία. Για τον Freud τίποτα από όσα κάνουμε δεν συμβαίνει κατά τύχη, αλλά κάθε δράση και σκέψη παρακινείται σε κάποιο βαθμό από το ασυνείδητο μας. Για να ζούμε σε μια πολιτισμένη κοινωνία, έχουμε την τάση να συγκατοικούμε τις ορμές μας και να καταπιέζουμε τις παρορμήσεις μας. Ωστόσο, αυτές οι ορμές και παρορμήσεις θα πρέπει να απελευθερωθούν με κάποιο τρόπο, έτσι θα έρχονται στην επιφάνεια σε συγκαλυμμένες μορφές. Ένα τρόπος με τον οποίο αυτές απελευθερώνονται είναι μέσα από τα όνειρα. Επειδή, το περιεχόμενο του ασυνείδητου μπορεί να είναι εξαιρετικά ενοχλητικό ή επιβλαβές, ο Freud πιστεύει ότι το

ασυνείδητο εκφράζεται με μία συμβολική γλώσσα. Ο Freud κατηγοριοποιεί τις πτυχές του μυαλού σε τρία μέρη:

Το Εκείνο ή Προεγώ	Επικεντρώνεται γύρω από τις αρχέγονες παρορμήσεις, απολαύσεις, επιθυμίες, ανεξέλεγκτες ορμές και επιθυμίες.
Το εγώ	Σχετίζεται με το συνειδητό, το ορθολογικό, το ηθικό και τη συνείδηση του εαυτού.
Το Υπερεγώ	Είναι ο λογοκριτής του Προεγώ και υπεύθυνο για την επιβολή του ηθικού κώδικα του Εγώ.

Όταν είμαστε έξυπνοι, οι παρορμήσεις και οι επιθυμίες του Προεγώ καταστέλλονται από το υπερεγώ. Μέσω των ονείρων, είμαστε σε θέση να <<πάρουμε μια γεύση>> από το πολύ ενοχλητικές, ακόμη και ψυχολογικά επιζήμιες, ένας <<λογοκριτής>> μεταφράζει το ενοχλητικό περιεχόμενο του ασυνείδητου σε μία πιο αποδεκτή συμβολική μορφή. Αυτό βοηθά στη διατήρηση του ύπνου και μας αποτρέπει από το να ξυπνάμε συγκλονισμένοι από τις εικόνες. Ως αποτέλεσμα, έχουμε τα αινιγματικά όνειρα. Σύμφωνα με τον Freud, ο λόγος που δυσκολευόμαστε να θυμηθούμε τα όνειρα μας ευθύνεται στο Υπερεγώ μας, καθώς προσπαθεί να προστατέψει το ασυνείδητο μας από τις ενοχλητικές εικόνες και τις επιθυμίες που μας έφερε το ασυνείδητο. Τα όνειρα έχουν πάντα ένα προφανές/έκδηλο και ένα λανθάνον περιεχόμενο. Το προφανές περιεχόμενο είναι αυτό που φαίνεται να λείει το όνειρο. Είναι συχνά παράξενο και παράλογο. Το λανθάνον περιεχόμενο είναι αυτό που το όνειρο προσπαθεί πραγματικά να πει. Τα όνειρα μας δίνουν την δυνατότητα να ρίξουμε μια ματιά στο ασυνείδητο μας. Ο Freud θεωρεί ότι μπορούμε να εισχωρήσουμε μέσω του προφανούς περιεχομένου του ονείρου στο λανθάνον περιεχόμενο, αποκαλύπτοντας τη βασική σημασία του ονείρου χρησιμοποιώντας την τεχνική των <<ελεύθερων συνειρμών>>. Χρησιμοποιώντας αυτήν την τεχνική, ο Freud επέτρεπε στους ασθενείς του να αποκαλύπτουν οτιδήποτε ερχόταν στο μυαλό τους, χωρίς το φόβο της κρίσης ή του εμπαιγμού. Η μία σκέψη οδηγούσε στην άλλη και η διαδικασία οδηγούσε τον Freud και τους ασθενείς του σε εκπληκτικές κατευθύνσεις. Το υλικό που προέκυψε από αυτές τις συνεδρίες, έθεσε τις βάσεις για τις ιδέες του Freud σχετικά με τη σεξουαλική ανάπτυξη και το διαχωρισμό μεταξύ συνειδητού και ασυνείδητου. Ο Freud κατηγοριοποίησε τις εικόνες των ονείρων στις παρακάτω 5 διαδικασίες:

- Μετάθεση/Displacement: Αυτό συμβαίνει όταν η επιθυμία για ένα πράγμα ή ένα πρόσωπο συμβολίζεται από κάτι άλλο ή από κάποιο άλλο.
- Προβολή/Projection: Όταν αυτός που βλέπει το όνειρο ωθεί τις δικές του επιθυμίες και τα δικά του <<θέλω>> σε κάποιο άλλο πρόσωπο.
- Συμβολισμός/Symbolization: Όταν οι απωθημένες ορμές ή καταπιεσμένες επιθυμίες εμφανίζονται με μεταφορικό τρόπο.
- Συμπύκνωση/Condensation: Αυτή είναι η διαδικασία κατά την οποία αυτός που ονειρεύεται κρύβει τα αισθήματα ή τις ορμές του συμπιέζοντας τα σε ένα σύντομο όνειρο ή συμβάν.
- Εκλογίκευση/Rationalization: Αυτό θεωρείται το τελικό στάδιο ενός ονείρου. Το μυαλό οργανώνει ένα ασυνάρτητο όνειρο σε ένα όνειρο το οποίο είναι πιο κατανοητό και λογικό. Στάδιο επίσης γνωστό και ως δευτερογενής επεξεργασία ή δευτερογενής αναθεώρηση.

Τα 5 στάδια του Freud για την ανάπτυξη της προσωπικότητας είναι:

- Στοματικό στάδιο/Εξάρτηση: Το στάδιο αυτό λαμβάνει χώρα από την γέννηση μέχρι την ηλικία των 2 ετών, όπου το παιδί εξερευνά τον κόσμο χρησιμοποιώντας το στόμα του. Εάν οι ανάγκες δεν ικανοποιούνται κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου, τότε το άτομο ζει τη ζωή του προσπαθώντας να τις καλύψει. Το κάπνισμα, το φαγητό και το ποτό θεωρούνται εμμονές του στόματος. Τα επαναλαμβανόμενα όνειρα, η αίσθηση του ανολοκλήρωτου ή οι ανεκπλήρωτες ανάγκες αποτελούν κοινά θέματα ονείρων.
- Πρωκτικό στάδιο/Μάθηση της χρήσης τουαλέτας: Σε αυτό το δεύτερο στάδιο, το παιδί μαθαίνει να ελέγχει τις σωματικές του λειτουργίες. Εάν δεν αντιμετωπισθεί σωστά ή αν το παιδί έχει τραυματιστεί σε αυτό το στάδιο, τότε σαν ενήλικας θα μπορούσε να αποκτήσει υπερβολική ισχυρογνωμοσύνη, να αναπτύξει συμπεριφορές τσιγκουνιάς ή φιλαργυρίας ή υπερβολική αγάπη για την τάξη και την καθαριότητα, και αισθήματα, όνειρα που βρίσκονται εκτός ελέγχου ή προσπαθεί κανείς να κρατήσει τα πράγματα σε τάξη είναι κοινά.
- Φαλλικό στάδιο: Μεταξύ των ηλικιών από 3 έως 5 ετών, το παιδί αντιλαμβάνεται το αρσενικό και το θηλυκό φύλο. Η προσωπικότητα έχει αναπτυχθεί πλήρως σε αυτό το στάδιο. Αυτό το στάδιο έχει επίσης χαρακτηριστεί και ως το Σύμπλεγμα του Οιδίποδα ή της Ηλέκτρας. Ο Οιδίποδας αντιπροσωπεύει την αγάπη ενός αγοριού για τη μητέρα του και τον φόβο του/ζήλια προς τον πατέρα του. Η Ηλέκτρα είναι η γυναικεία εκδοχή του συμπλέγματος, όπου το κορίτσι έχει θυμό προς τη μητέρα του και παρουσιάζει <<φθόνο του πέους>>.

- Στάδιο της λανθάνουσας σεξουαλικότητας: Το άτομο στρέφεται προς τα πρόσωπα και τα πράγματα του ευρύτερου περιβάλλοντος, αποκτά ποικίλες γνώσεις και δεξιότητες και ενισχύει το Υπερεγώ. Το στάδιο αυτό είναι μία περίοδος εσωτερικής γαλήνης πριν την εφηβεία.
- Γεννητικό στάδιο: Ξεκινώντας από την ηλικία των 12 έως και το αποκορύφωμα της εφηβείας, αυτό το στάδιο χαρακτηρίζεται από την αναζωπύρωση του σεξουαλικού ενδιαφέροντος.

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, ο Freud πιστεύει ότι η κινητήρια δύναμη ενός ονείρου είναι η εκπλήρωση μιας επιθυμίας. Ζητήματα εξουσίας, έλλειψης ελέγχου, ή η ικανοποιητική αγάπη μπορεί να εκδηλωθεί στα όνειρα ως τρόπος ικανοποίησης αυτών των αναγκών. Σκέψεις που καταπιέζονται κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορεί επίσης να βγουν με κάποιο τρόπο στα όνειρα για να μπορέσουν να εκδηλωθούν. Ο Freud πιστεύει πως κάθε εικόνα και σύμβολο που εμφανίζεται σε ένα όνειρο έχει μία σεξουαλική συνάφεια. Για παράδειγμα, τα όνειρα που εκδηλώνουν άγχος θεωρεί πως αποτελούν ένδειξη καταπιεσμένων σεξουαλικών ορμών (Freud, 2013).



Μια άλλη θεωρία κλειδί σχετικά με τα όνειρα είναι το μοντέλο ενεργοποίησης σύνθεσης. Αυτή η θεωρία υποστηρίζει ότι τα όνειρα παράγονται όταν ο εγκέφαλος επιχειρεί να ερμηνεύσει τυχαία δραστηριότητα των νευρώνων που λαμβάνει χώρα στον εγκέφαλο κατά τη διάρκεια του ύπνου. Κατά τη διάρκεια της εν εγρήγορση συνείδησης, ο νους είναι αφιερωμένος στο να ερμηνεύει πολλές πληροφορίες που φθάνουν μέσω των αισθήσεων. Για παράδειγμα, ανακαλύπτετε ότι ο παράξενος θόρυβος που ακούτε κατά τη διάρκεια του μαθήματος είναι το κινητό σας τηλέφωνο που δονείται, ή συνειδητοποιείτε ότι η παράξενη μυρωδιά στο χολ έξω από το δωμάτιο σας είναι ποπ κορν που καίγεται. Στην κατάσταση του ονείρου ο νους δεν έχει πρόσβαση στις εξωτερικές αισθήσεις, αλλά συνεχίζει να κάνει αυτό που συνήθως κάνει: ερμηνεύει τις περισσότερες. Λόγω του ότι η πληροφορία τώρα έρχεται από νευρικές ενεργοποιήσεις που εμφανίζονται χωρίς τη συνέχεια η οποία παρέχεται από την παρατήρηση της πραγματικότητας, οι μηχανισμοί ερμηνείας του εγκεφάλου κινούνται ελεύθερα. Για παράδειγμα, αυτός ενδέχεται να είναι ο λόγος για τον οποίο ένα άτομο σε ένα όνειρο μερικές φορές μπορεί να γίνει κάποιος άλλος. Δεν υπάρχει ένα πραγματικό άτομο το οποίο γίνεται αντιληπτό ώστε να βοηθήσει το νου να έχει μία σταθερή άποψη. Στην προσπάθεια του νου να αντιληφθεί και να δώσει νόημα στην ενεργοποίηση του εγκεφάλου, το άτομο το οποίο βλέπετε σε ένα μαγαζί στο όνειρο σας μπορεί να μοιάζει με υπάλληλο, αλλά μετά αλλάζει και γίνεται ο αγαπημένος σας δάσκαλος όταν η σκηνή του ονείρου μεταφέρεται στο σχολείο σας. Το μεγάλο ενδιαφέρον το οποίο έχουν τα άτομα για να ερμηνεύσουν τα όνειρα τους το επόμενο πρωί μπορεί να είναι μία προέκταση της ερμηνευτικής δραστηριότητας στην οποία επιδίδονταν όλο το βράδυ. Η φροϋδική θεωρία και η θεωρία του μοντέλου ενεργοποίησης-σύνθεσης διαφέρουν στη σημασία που δίνουν στο νόημα των ονείρων. Στη θεωρία του Freud, τα όνειρα ξεκινούν με νόημα, ενώ στη θεωρία του μοντέλου ενεργοποίησης-σύνθεσης τα όνειρα ξεκινούν τυχαία- αλλά μπορεί να προστεθεί νόημα καθώς ο νους <<δανείζει>> ερμηνείες κατά τη διαδικασία του ονείρου. Η έρευνα που αφορά τα όνειρα δεν έχει ξεκαθαρίσει ακόμα κατά πόσον μία από αυτές τις θεωρίες ή κάποια άλλη μπορεί να είναι η καλύτερη εξήγηση του νοήματος των ονείρων (Schacter, 2012).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

### 2.1 ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

Βασική αρχή των νοσηλευτών είναι η θεώρηση ότι κάθε άρρωστος είναι ένα ενιαίο ψυχοσωματικό σύνολο και έτσι πρέπει να αντιμετωπίζεται και να φροντίζεται. Ο κάθε λειτουργός, ο κάθε επαγγελματίας υγείας οφείλει να χειρίζεται τον οποιοδήποτε άρρωστο ως ενιαία οντότητα, ως ένα όλο. Όλοι οι εργαζόμενοι στον χώρο της υγείας οφείλουν να αντιμετωπίζουν τον κάθε άρρωστο ολιστικά. Στόχος τους είναι η ένδειξη έντονου ενδιαφέροντος όχι μόνο στα συνωδά συμπτώματα της σωματικής νόσου αλλά και στα ψυχολογικά προβλήματα που εγκύπτουν. Παράλληλα πρέπει να δίνεται η απαραίτητη προσοχή με τα λοιπά προβλήματα που συνεπάγονται την αρρώστια και την πιθανή εισαγωγή στο νοσοκομείο. Με αυτού του είδους την φροντίδα επιτυγχάνεται και εξασφαλίζεται η ταχύτερη και πληρέστερη ανάρρωση (De Wit, 2013).

### 2.2 ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΑΣΘΕΝΩΝ

Στόχος των νοσηλευτών είναι η εκπαίδευση του ασθενούς έτσι ώστε να διευκολυνθεί η πρόληψη της ασθένειας ή η προαγωγή της υγείας του. Οι νοσηλευτές μαθαίνουν τους ασθενείς αυτά που χρειάζεται να γνωρίζουν για την ασθένεια τους ή τη διαταραχή, τη διατροφή, τις φαρμακευτικές αγωγές, τις θεραπείες και την ατομική τους φροντίδα. Είναι απαραίτητο οι νοσηλευτές να λαμβάνουν σοβαρά υπ' όψιν τους το πολιτιστικό, το θρησκευτικό, το κοινωνικό και το οικονομικό υπόβαθρο των ασθενών και φυσικά τις προσωπικές πεποιθήσεις τους. Για τη σωστή φροντίδα των ασθενών απαιτείται η εφαρμογή της νοσηλευτικής διεργασίας. Ο νοσηλευτής είναι το άτομο που βρίσκεται κοντά στον ασθενή τον περισσότερο χρόνο και θα πρέπει να παρακολουθηθεί κάθε μεταβολή της κατάστασης του. Αρχικά, ο νοσηλευτής πρέπει να πραγματοποιεί εκτίμηση του ασθενούς κατά την εισαγωγή του στο νοσοκομείο. Η διεργασία της εκτίμησης περιλαμβάνει τη λήψη ιστορικού και των δημογραφικών στοιχείων του ασθενούς και μία σύντομη φυσική εξέταση. Με τον τρόπο αυτό διατυπώνονται οι απαραίτητες νοσηλευτικές διαγνώσεις που σχετίζονται με τις ανάγκες του ασθενούς. Ακολουθεί ο σχεδιασμός της νοσηλευτικής φροντίδας που περιλαμβάνει την περιγραφή στόχων, τόσο βραχυπρόθεσμους όσο και μακροπρόθεσμους. Στη συνέχεια ο νοσηλευτής εφαρμόζει παρεμβάσεις που σχετίζονται με τους στόχους που έχουν τεθεί. Τέλος, αξιολογούνται τα αποτελέσματα των παρεμβάσεων ή



επαναπροσδιορίζονται νέοι στόχοι. Στόχος των νοσηλευτών είναι υψηλή ποιότητα παρεχόμενης φροντίδας στους ασθενείς (De Wit, 2013).

Η αξιολόγηση του ύπνου είναι μία σημαντική νοσηλευτική λειτουργία. Αν ένας πελάτης αναφέρει ροχαλητό, άπνοια, ανησυχία ή αϋπνία, ίσως αυτός/αυτή υποφέρει από διαταραχή ύπνου. Προτείνεται να κάνει μία καταγραφή ύπνου. Προτείνεται να κάνει μία καταγραφή ύπνου και να αναφέρει πόσες ώρες κοιμάται κάθε βράδυ και τα προβλήματα που αντιμετωπίζει με τον ύπνο. Αν ο ανεπαρκής ύπνος προκαλεί προβλήματα στη συγκέντρωση ή στην διεκπεραίωση καθημερινών δραστηριοτήτων, συστήνεται συμβουλή από ιατρό μιας και ίσως η διαταραχή του ύπνου ευθύνεται γι' αυτό. Ένα εργαλείο εκτίμησης του ύπνου και μία λίστα των διαταραχών αυτού αλλά και περιγραφές τους μπορούν να βρεθούν στην ιστοσελίδα του Εθνικού Ιδρύματος Ύπνου στο <http://www.sleepfoundation.org/article/how-sleep-work/let-sleep-work-you> (Nies & Mc Ewen, 2013).

Ο νοσηλευτής συνεργάζεται με τον ασθενή και την οικογένεια του για την κατάρτιση ενός σχεδίου φροντίδας, στο οποίο καταγράφονται οι αντιδράσεις του ατόμου. Οι παρεμβάσεις αποτελούν τη βάση της φροντίδας για κάθε άτομο, και υπόκειται σε τροποποιήσεις, ανάλογα με τις αλλαγές της κατάστασης του ατόμου. Οι παρεμβάσεις αυτές αφορούν την ενίσχυση της άσκησης ελέγχου από την πλευρά του πάσχοντος και τη διαμόρφωση ευκαιριών για τη συμμετοχή του ατόμου στη λήψη αποφάσεων σχετικά με τη φροντίδα του. Επίσης, η χρήση αλληλεπιδράσεων με θεραπευτικό χαρακτήρα, όπως οι τεχνικές ενεργητικής ακρόασης και ενσυναίσθησης είναι πολύ σημαντικές. Εφ' όσον κριθεί αναγκαίο το άτομο προτρέπει σε ψυχοθεραπεία έτσι ώστε να βρει υποστήριξη ως προς την προσαρμογή του στη νόσο. Εξίσου σημαντική είναι η χρήση τεχνικών χαλάρωσης, η νοερή απεικόνιση, η βιοανάδραση και η σωματική άσκηση, έτσι ώστε το άτομο να μπορεί να διαχειριστεί το στρες της παραμονής του στο νοσοκομειακό περιβάλλον. Επιπλέον ενθαρρύνεται να περιγράψει τις συνήθειες του ύπνου του και φυσικά το είδος των ονείρων που βλέπει όταν κοιμάται (Hogan, 2012).

Η νοσηλεύτρια μπορεί να παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην αξιολόγηση του ασθενή που υποφέρει από εφιάλτες. Έχοντας γνώση ότι οι εφιάλτες και γενικότερα τα άσχημα όνειρα μπορεί να αποτελούν συμπτώματα και σημεία άλλων νόσων αλλά και γενικότερου άγχους για θέματα που απασχολούν τον ασθενή θα προβεί στις απαραίτητες διαγνωστικές διαδικασίες για να διαπιστώσει αν υπάρχει ψυχική ή σωματική νόσος προκειμένου στη συνέχεια να προβεί στις απαραίτητες νοσηλευτικές παρεμβάσεις ώστε ο ασθενής να αντιμετωπίσει τη νόσο. Η διάγνωση και θεραπεία της διαταραχής εφιαλτικών ονείρων (nightmare disorder) είναι ιδιαίτερα σημαντική καθώς είναι γνωστή η σχέση μεταξύ του καλού και αδιατάρακτου ύπνου και της συναισθηματικής λειτουργίας. Όσοι έχουν διαταραγμένο ύπνο αντιμετωπίζουν κάποια στιγμή διαταραχές στη διαχείριση των συναισθημάτων αλλά και γνωστικά (ακόμα και

συμπεριφορικά) ελλείμματα ενώ παράλληλα εμφανίζουν υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας εκθέτοντας τον εαυτό τους (και τους άλλους) σε πιθανούς τραυματισμούς (Pace-Schott, 2015).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

### ΝΕΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ:** Τα όνειρα αποτελούν σημαντικό κομμάτι της καθημερινότητας των ατόμων σε όλα τα στάδια της ζωής τους και ιδιαίτερα κατά την παραμονή τους σε νοσοκομειακό περιβάλλον. Αποτελούν θέμα έρευνας εδώ και πολλά χρόνια, και από την εποχή του Freud μέχρι σήμερα έχουν διατυπωθεί αμέτρητες έρευνες σχετικά.

**ΣΚΟΠΟΣ:** Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης ήταν η ανεύρεση των νεότερων δεδομένων σχετικά με τον τρόπο που τα όνειρα επηρεάζουν τη ζωή των ασθενών κατά τη διάρκεια μιας νοσηλείας τους, καθώς και ο τρόπος δημιουργίας τους κατά τη διάρκεια του ύπνου.

**ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ:** Πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed και Google Scholar. Το υλικό της μελέτης αποτέλεσαν επιλεγμένα άρθρα δημοσιευμένα κατά κύριο λόγο την τελευταία δεκαετία και το υλικό συλλέχθηκε κατόπιν λεπτομερούς μελέτης της σχετικής βιβλιογραφίας. Τέθηκε περιορισμός όσον αφορά τη γλώσσα δημοσίευσης των άρθρων και χρησιμοποιήθηκαν μόνο αυτά που ήταν δημοσιευμένα στην Αγγλική γλώσσα.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Τα όνειρα είναι δημιουργήματα του μυαλού κατά τη διάρκεια του ύπνου. Περιγράφουν με αλλόκοτο τρόπο συναισθήματα και προβληματισμούς των ανθρώπων και γίνονται πιο δυσάρεστα σε περιόδους στρες όπως είναι η παραμονή ασθενών σε νοσοκομειακό περιβάλλον.

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Τα όνειρα αφορούν όλους τους ανθρώπους, ιδιαίτερα συχνά τις γυναίκες και τα παιδιά. Σχετίζονται με τον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα και επηρεάζονται από τον τρόπο και τη διάρκεια του ύπνου.

**ΛΕΞΕΙΣ ΚΥΡΙΑΡΧΕΙΑΣ:** Όνειρα, ασθενείς, REM ύπνος, εφιάλτες, θεωρίες του Freud

**INTRODUCTION:** Dreams are an important part of the everyday life of individuals at all stages of their lives, especially during their stay in a hospital environment. They have been the subject of research for many years, and from the time of Freud until now, countless surveys have been made.

**OBJECTIVE:** The purpose of this review was to find out more about the way in which dreams affect the lives of patients during their hospitalization and how they are created during sleep.

**MATERIAL AND METHOD:** A review of the international bibliography in the PubMed and Google Scholar electronic databases was reviewed. The material of the study was selected articles published mainly in the last decade and the material was collected following a detailed study of the relevant literature. There was a limitation on the language of articles publishing and only those published in English were used.

**RESULTS:** Dreams are creations of the mind during sleep. They describe in a strange way people's feelings and concerns and become more unpleasant in times of stress such as staying patients in a hospital environment.

**CONCLUSIONS:** Dreams concern all people, especially women and children. They are related to the brain and the nervous system and are affected by the way and duration of sleep.

**INDEX WORDS:** Dreams, patients, REM sleep, nightmares, Freud's theories

## **Άρθρο 1**

### **Dreaming and the brain: from phenomenology to neurophysiology**

Nir, Y., & Tononi, G. (2010)

Dreams are a remarkable experiment in psychology and neuroscience, conducted every night in every sleeping person. They show that the human brain, disconnected from the environment, can generate an entire world of conscious experiences by itself. Content analysis and developmental studies have promoted understanding of dream phenomenology. In parallel, brain lesion studies, functional imaging and neurophysiology have advanced current knowledge of the neural basis of dreaming. It is now possible to start integrating these two strands of research to address fundamental questions that dreams pose for cognitive neuroscience: how conscious experiences in sleep relate to underlying brain activity; why the dreamer is largely disconnected from the environment; and whether dreaming is more closely related to mental imagery or to perception.

### **Ονειρευόμενοι και ο εγκέφαλος: από φαινομενολογία έως νευροφυσιολογία**

Τα όνειρα είναι ένα αξιοσημείωτο πείραμα στην ψυχολογία και τη νευροεπιστήμη, που γίνεται κάθε βράδυ σε κάθε ύπνο. Δείχνουν ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος, αποσυνδεδεμένος από το περιβάλλον, μπορεί να δημιουργήσει από μόνο του έναν ολόκληρο κόσμο συνειδητών εμπειριών. Η ανάλυση περιεχομένου και οι μελέτες ανάπτυξης έχουν προωθήσει την κατανόηση της φαινομενολογίας των ονείρων. Παράλληλα, μελέτες βλάβης του εγκεφάλου, λειτουργική απεικόνιση και νευροφυσιολογία έχουν προωθήσει την τρέχουσα γνώση της νευρικής βάσης του ονείρου. Είναι τώρα δυνατό να ξεκινήσετε την ενσωμάτωση αυτών των δύο πτυχών της έρευνας για να αντιμετωπίσετε τα θεμελιώδη ερωτήματα που θέτουν τα όνειρα για τη γνωστική νευροεπιστήμη: πώς οι συνειδητές εμπειρίες στον ύπνο σχετίζονται με την υποκείμενη εγκεφαλική δραστηριότητα. γιατί ο ονειροπόλος είναι σε μεγάλο βαθμό αποσυνδεδεμένος από το περιβάλλον? και εάν το όνειρο σχετίζεται στενότερα με τις διανοητικές εικόνες ή με την αντίληψη.

## **Άρθρο 2**

### **Dreams in patients with sleep disorders**

Schredl, M. (2009)

Dreaming is defined as mental activity which occurs during sleep. This review will focus on sleep disorders which have been studied in relation to dreaming: insomnia, sleep apnea syndrome, narcolepsy, and the restless legs syndrome. Dream recall is heightened in patients with insomnia and their dreams reflect current stressors. Whereas breathing-related dreams in sleep apnea patients are rare, the deregulation of the REM sleep system in narcolepsy also manifests in dreams which are more bizarre and more negatively toned. Overall, the findings support the arousal–retrieval model of dream recall but also clearly indicate that other factors like cognitive impairment or micro-arousal might affect the dreaming process. The content analytic findings support the continuity hypothesis of dreaming which states that waking-life issues are reflected in dreams. The number of studies in this field is still very small, however, and further research is needed to confirm and expand the reviewed findings.

### **Όνειρα σε ασθενείς με διαταραχές ύπνου**

Το όνειρο ορίζεται ως ψυχική δραστηριότητα που εμφανίζεται κατά τη διάρκεια του ύπνου. Αυτή η επισκόπηση θα επικεντρωθεί στις διαταραχές του ύπνου που έχουν μελετηθεί σε σχέση με τα όνειρα: αϋπνία, σύνδρομο άπνοιας ύπνου, ναρκοληψία και σύνδρομο ανήσυχων ποδιών. Η ανάκληση του ονείρου αυξάνεται σε ασθενείς με αϋπνία και τα όνειρά τους αντικατοπτρίζουν τους σημερινούς στρεσογόνους παράγοντες. Ενώ τα όνειρα που σχετίζονται με την αναπνοή στους ασθενείς με άπνοια ύπνου είναι σπάνια, η απελευθέρωση του συστήματος ύπνου REM στη ναρκοληψία εκδηλώνεται επίσης σε όνειρα που είναι πιο παράξενα και πιο αρνητικά τονωμένα. Συνολικά, τα ευρήματα υποστηρίζουν το μοντέλο ανάκαμψης της ανάκλησης ονείρου αλλά και δείχνουν σαφώς ότι άλλοι παράγοντες όπως η γνωστική εξασθένηση ή η μικρο-διέγερση ενδέχεται να επηρεάσουν τη διαδικασία ονειροπόλησης. Τα αναλυτικά ευρήματα περιεχομένου υποστηρίζουν την υπόθεση συνέχειας του ονείρου η οποία δηλώνει ότι τα ζητήματα της αφύπνισης-ζωής αντικατοπτρίζονται στα όνειρα. Ωστόσο, ο αριθμός των μελετών στον τομέα αυτό είναι ακόμη πολύ μικρός και απαιτείται περαιτέρω έρευνα για την επιβεβαίωση και επέκταση των αναθεωρημένων ευρημάτων.

### **Άρθρο 3**

#### **On Dreams and Motivation: Comparison of Freud's and Hobson's Views**

Boag, S. (2017)

Department of Psychology, Macquarie University, Sydney, NSW, Australia. The merits of Freudian dream theory continue to be debated and both supporters and critics appeal to empirical evidence to support their respective positions. What receives much less attention is the theoretical coherency of either Freudian dream theory or alternative perspectives. This paper examines Freudian dream theory and J. Allan Hobson's alternative position by addressing the role of motivation in dreams. This paper first discusses motivation in Freudian theory and its relation to dreams and disguise-censorship. The role of motivation in Hobson's theory is then considered. Hobson's claim that dream plot and content selection is random and based on design error and functional imbalance is then discussed in relation to the protoconsciousness theory proposal that dreams serve an adaptive function. While there are apparent inconsistencies in Hobson's position, his appeal to emotions and instincts provides a preliminary platform for understanding the role of motivation in dreams that is consonant with the Freudian position.

#### **Σχετικά με τα όνειρα και το κίνητρο: Σύγκριση των απόψεων του Freud και του Hobson**

Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Macquarie, Sydney, NSW, Αυστραλία. Τα πλεονεκτήματα της φροϋδικής θεωρίας των ονείρων συνεχίζονται να συζητούνται και οι υποστηρικτές και οι κριτικοί απευθύνονται σε εμπειρικά στοιχεία για να υποστηρίξουν τις αντίστοιχες θέσεις τους. Αυτό που παίρνει πολύ λιγότερη προσοχή είναι η θεωρητική συνάφεια είτε της φροϋδικής θεωρίας των ονείρων είτε των εναλλακτικών προοπτικών. Αυτή η εργασία εξετάζει τη θεωρία των φροϋδικών ονείρων και την εναλλακτική θέση του J. Allan Hobson, αντιμετωπίζοντας το ρόλο των κινήτρων στα όνειρα. Το παρόν έγγραφο αναλύει πρώτα τα κίνητρα στη φροϋδική θεωρία και τη σχέση της με τα όνειρα και τη λογοκρισία-λογοκρισία. Κατόπιν εξετάζεται ο ρόλος των κινήτρων στη θεωρία του Hobson. Ο ισχυρισμός του Hobson ότι ο σχεδιασμός του ονείρου και η επιλογή του περιεχομένου είναι τυχαίος και βασίζεται σε σφάλμα σχεδίασης και λειτουργική ανισορροπία συζητείται στη συνέχεια σε σχέση με την πρόταση της θεωρίας της πρωτόκολλο που τα όνειρα εξυπηρετούν μια προσαρμοστική λειτουργία. Ενώ υπάρχουν εμφανείς ασυνέπειες στη θέση του Hobson, η

έκκλησή του προς τα συναισθήματα και τα ένστικτα παρέχει μια προκαταρκτική πλατφόρμα για την κατανόηση του ρόλου των κινήτρων στα όνειρα που συνάδει με τη θέση του φρουτ.

#### **Άρθρο 4**

##### **The neural correlates of dreaming**

Siclari, F., Baird, B., Perogamvros, L., Bernardi, G., LaRocque, J. J., Riedner, B., ... & Tononi, G. (2017)

Consciousness never fades during waking. However, when awakened from sleep, we sometimes recall dreams and sometimes recall no experiences. Traditionally, dreaming has been identified with rapid eye-movement (REM) sleep, characterized by wake-like, globally 'activated', high-frequency electroencephalographic activity. However, dreaming also occurs in non-REM (NREM) sleep, characterized by prominent low-frequency activity. This challenges our understanding of the neural correlates of conscious experiences in sleep. Using high-density electroencephalography, we contrasted the presence and absence of dreaming in NREM and REM sleep. In both NREM and REM sleep, reports of dream experience were associated with local decreases in low-frequency activity in posterior cortical regions. High-frequency activity in these regions correlated with specific dream contents. Monitoring this posterior 'hot zone' in real time predicted whether an individual reported dreaming or the absence of dream experiences during NREM sleep, suggesting that it may constitute a core correlate of conscious experiences in sleep.

##### **Ο νευρωνικός συσχετισμός των ονείρων**

Η συνείδηση δεν εξασθενεί ποτέ κατά τη διάρκεια της αφύπνισης. Ωστόσο, όταν ξυπνήσει από τον ύπνο, μερικές φορές θυμόμαστε τα όνειρα και μερικές φορές δεν θυμόμαστε τις εμπειρίες. Παραδοσιακά, τα όνειρα έχουν εντοπιστεί με τον ύπνο ταχείας κίνησης των ματιών (REM), που χαρακτηρίζεται από ηλεκτροεγκεφαλογραφική δραστηριότητα υψηλών συχνοτήτων, ενεργοποιημένη σε εγρήγορση, παγκοσμίως. Ωστόσο, ονειρεύεται επίσης σε ύπνο μη REM (NREM), ο οποίος χαρακτηρίζεται από έντονη δραστηριότητα χαμηλής συχνότητας. Αυτό προκαλεί την κατανόησή μας για τις νευρικές συσχετίσεις των συνειδητών εμπειριών στον ύπνο. Χρησιμοποιώντας ηλεκτροεγκεφαλογραφία υψηλής πυκνότητας, συγκρίναμε την παρουσία και την απουσία όνειρα στον ύπνο NREM και REM. Τόσο στον ύπνο NREM όσο και στον REM, οι αναφορές της εμπειρίας των ονείρων συσχετίστηκαν με



τοπικές μειώσεις της δραστηριότητας χαμηλής συχνότητας στις οπίσθιες φλοιώδεις περιοχές. Η δραστηριότητα υψηλής συχνότητας στις περιοχές αυτές συσχετίζεται με συγκεκριμένα περιεχόμενα ονείρου. Η παρακολούθηση αυτής της οπίσθιας «ζεστής ζώνης» σε πραγματικό χρόνο προέβλεπε αν ένα άτομο ανέφερε όνειρα ή την απουσία εμπειριών ονείρου κατά τη διάρκεια του ύπνου NREM, υποδηλώνοντας ότι μπορεί να αποτελέσει βασικό συσχετισμό συνειδητών εμπειριών στον ύπνο.

## **Άρθρο 5**

### **Dreaming: a gateway to the unconscious?**

Paulson, S., Barrett, D., Bulkeley, K., & Naiman, R. (2017)

Where do our dreams originate from, and what do they tell us? Is there a universal set of symbols that are common to all dreams, regardless of a person's ethnicity or culture? What does dreaming reveal about the unconscious? Why do some dreams remain etched in our memories, whereas others are almost instantly forgotten? Some scientists have adopted the position that dreams are little more than noise in the brain, without any substantive purpose or function. Yet, such a stance seemingly runs counter to the experience of many people who reflect upon and even analyze their dreams, often in search of clues to their daily lives or insights into their deeper selves. Similarly, in virtually all wisdom traditions, dreams are invoked as an important source of revelation or prophecy. Steve Paulson, executive producer and host of *To the Best of Our Knowledge*, moderated a discussion that included psychologist Deirdre Barrett, dream researcher Kelly Bulkeley, and psychologist and sleep/dream medicine specialist Rubin Naiman; they examined dreams from a variety of perspectives to answer these questions.

### **Dreaming: μια πύλη στο ασυνείδητο;**

Από πού προέρχονται τα όνειρά μας και τι μας λένε; Υπάρχει μια καθολική σειρά συμβόλων που είναι κοινά για όλα τα όνειρα, ανεξάρτητα από την εθνότητα ή τον πολιτισμό ενός ατόμου; Τι αποκαλύπτουν τα όνειρα για το ασυνείδητο; Γιατί κάποια μεράκια παραμένουν χαραγμένα στις μνήμες μας, ενώ άλλα σχεδόν ξεχασμένα; Μερικοί επιστήμονες έχουν υιοθετήσει τη θέση ότι τα όνειρα είναι λίγο περισσότερο από τον θόρυβο στον εγκέφαλο, χωρίς ουσιαστικό σκοπό ή λειτουργία. Ωστόσο, μια τέτοια στάση φαινομενικά έρχεται σε αντίθεση με την εμπειρία πολλών ανθρώπων που προβληματίζονται και μάλιστα αναλύουν τα

όνειρά τους, συχνά αναζητώντας ενδείξεις για την καθημερινότητά τους ή ενσυνείδητες για τον βαθύτερο εαυτό τους. Ομοίως, σχεδόν σε όλες τις παραδόσεις σοφίας, τα όνειρα επικαλούνται ως σημαντική πηγή αποκάλυψης ή προφητείας. Ο Steve Paulson, εκτελεστικός παραγωγός και οικοδεσπότης του *To The Best of Our Knowledge*, συντόνισε μια συζήτηση που περιελάμβανε τον ψυχολόγο Deirdre Barrett, την ερευνητή των ονείρων Kelly Bulkeley και τον ψυχολόγο και ειδικό για τον ύπνο / όνειρο ιατρική Rubin Naiman. εξέτασαν τα όνειρα από διάφορες προοπτικές για να απαντήσουν σε αυτές τις ερωτήσεις.

## **Άρθρο 6**

### **Developments in the Neuroscience of Dreams**

Shaw, B. (2016)

Dreams and the act of dreaming have been subjects dismissed and discussed by great philosophers and psychologists for centuries. This paper explores developments in neuroscience as they relate to dreams, and how these developments help people in general understand better the role of dreams. The role of dreams and sleep are explored as they relate to mental health and affect regulation. Developments in neuroscience also help us understand the value of dream interpretation.

### **Εξελίξεις στη νευροεπιστήμη των ονείρων**

Τα όνειρα και η πράξη του ονείρου ήταν θέματα που απολύθηκαν και συζητήθηκαν εδώ και αιώνες από μεγάλους φιλόσοφους και ψυχολόγους. Αυτό το άρθρο εξετάζει τις εξελίξεις στη νευροεπιστήμη καθώς σχετίζονται με τα όνειρα και πώς αυτές οι εξελίξεις βοηθούν τους ανθρώπους γενικά να κατανοήσουν καλύτερα τον ρόλο των ονείρων. Ο ρόλος των ονείρων και του ύπνου διερευνάται καθώς σχετίζεται με την ψυχική υγεία και επηρεάζει τη ρύθμιση. Οι εξελίξεις στη νευροεπιστήμη μας βοηθούν επίσης να κατανοήσουμε την αξία της ερμηνείας των ονείρων.

## Άρθρο 7

### **Dreaming without REM sleep**

Oudiette, D., Dealberto, M. J., Ugucconi, G., Golmard, J. L., Merino-Andreu, M., Tafti, M., & Arnulf, I. (2012)

To test whether mental activities collected from non-REM sleep are influenced by REM sleep, we suppressed REM sleep using clomipramine 50mg (an antidepressant) or placebo in the evening, in a double blind cross-over design, in 11 healthy young men. Subjects were awakened every hour and asked about their mental activity. The marked (81%, range 39-98%) REM-sleep suppression induced by clomipramine did not substantially affect any aspects of dream recall (report length, complexity, bizarreness, pleasantness and self-perception of dream or thought-like mentation). Since long, complex and bizarre dreams persist even after suppressing REM sleep either partially or totally, it suggests that the generation of mental activity during sleep is independent of sleep stage.

### **Όνειρα χωρίς ύπνο REM**

Για να ελεγχθεί εάν οι ψυχικές δραστηριότητες που συλλέγονται από ύπνο μη REM επηρεάζονται από τον ύπνο REM, καταστέλαμε τον ύπνο REM χρησιμοποιώντας κλομιπραμίνη 50mg (αντικαταθλιπτικό) ή εικονικό φάρμακο το βράδυ, σε διπλό τυφλό διασταύρωση, σε 11 υγιείς νεαρούς άνδρες. Τα θέματα αφυπνίστηκαν κάθε ώρα και ρώτησαν για την ψυχική τους δραστηριότητα. Η σημαντική καταστολή του ύπνου REM (81%, κλίμακα 39-98%) που προκαλείται από την κλομιπραμίνη δεν επηρέασε ουσιαστικά οποιεσδήποτε πτυχές της ανάκλησης του ονείρου (μήκος αναφοράς, πολυπλοκότητα, αμηχανία, ευχάριστο και αυτο-αντίληψη του ονείρου ή της σκέψης). Δεδομένου ότι τα μακροχρόνια, σύνθετα και παράξενα όνειρα εξακολουθούν να υφίστανται ακόμη και μετά την καταστολή του REM ύπνου είτε εν μέρει είτε ολοκληρωτικά, υποδηλώνει ότι η δημιουργία πνευματικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια του ύπνου είναι ανεξάρτητη από το στάδιο του ύπνου.

## **Άρθρο 8**

### **Maternal representations in the dreams of pregnant women: a prospective comparative study**

Lara-Carrasco, J., Simard, V., Saint-Onge, K., Lamoureux-Tremblay, V., & Nielsen, T. (2013)

Dreams are thought to respond to self- and socially-relevant situations that evoke strong emotions and require rapid adaptation. First pregnancy is such a situation during which maternal mental representations (MMR) of the unborn baby, the self and significant others undergo remodeling. Some studies suggest that dreams during pregnancy contain more MMR and are more dysphoric, but such studies contain important methodological flaws. We assessed whether dreamed MMR, like waking MMR, change from the 7th month of pregnancy to birth, and whether pregnancy-related themes and non-pregnancy characteristics are also transformed. Sixty non-pregnant and 59 pregnant women (37 early and 22 late 3rd trimester) completed demographic and psychological questionnaires and 14-day home dream logs. Dream reports were blindly rated according to four dream categories: (1) Dreamed MMR, (2) Quality of baby/child representations, (3) Pregnancy-related themes, (4) Non-pregnancy characteristics. Controlling for age, relationship and employment status, education level and state anxiety, women in both pregnant groups reported more dreams depicting themselves as a mother or with babies/children than did non-pregnant women (all  $p = 0.006$ ). Baby/child representations were less specific in the late 3rd than in the early 3rd trimester ( $p = 0.005$ ) and than in non-pregnant women ( $p = 0.01$ ). Pregnant groups also had more pregnancy, childbirth and fetus themes (all  $p = 0.01$ ). Childbirth content was higher in late than in early 3rd trimester ( $p = 0.01$ ). Pregnant groups had more morbid elements than did the non-pregnant group (all  $p < 0.05$ ). Dreaming during pregnancy appears to reflect daytime processes of remodeling MMR of the woman as a mother and of her unborn baby, and parallels a decline in the quality of baby/child representations in the last stage of pregnancy. More frequent morbid content in late pregnancy suggests that the psychological challenges of pregnancy are reflected in a generally more dysphoric emotional tone in dream content.

### **Μητρικές αναπαραστάσεις στα όνειρα εγκύων γυναικών: μια προοπτική συγκριτική μελέτη**

Τα όνειρα πιστεύεται ότι ανταποκρίνονται σε αυτο-και κοινωνικά σχετικές καταστάσεις που προκαλούν έντονα συναισθήματα και απαιτούν ταχεία προσαρμογή. Η πρώτη εγκυμοσύνη

είναι μια τέτοια κατάσταση κατά την οποία οι μητρικές διανοητικές αναπαραστάσεις (MMR) του αγέννητου μωρού, ο εαυτός και σημαντικοί άλλοι υφίστανται αναδιαμόρφωση. Ορισμένες μελέτες υποδεικνύουν ότι τα όνειρα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης περιέχουν περισσότερα MMR και είναι περισσότερο δυσφορικά, αλλά τέτοιες μελέτες περιέχουν σημαντικές μεθοδολογικές ατέλειες. Εκτιμήσαμε αν ο ονειρευμένος MMR, όπως το MMR που ξυπνάει, αλλάζει από τον 7ο μήνα της εγκυμοσύνης μέχρι τη γέννηση και εάν μεταμορφώνονται επίσης θέματα σχετικά με την εγκυμοσύνη και χαρακτηριστικά που δεν σχετίζονται με την εγκυμοσύνη. Εξήντα μη εγκύους και 59 έγκυες γυναίκες (37 πρώιμες και 22 αργοπορία 3ου τριμήνου) ολοκλήρωσαν δημογραφικά και ψυχολογικά ερωτηματολόγια και ημερολόγια ονείρων για 14 ημέρες. Οι αναφορές των ονείρων βαθμολογούνται τυφλά σύμφωνα με τέσσερις κατηγορίες ονείρων: (1) Dreamed MMR, (2) Ποιότητα αναπαραστάσεων μωρών / παιδιών, (3) Θέματα σχετιζόμενα με την εγκυμοσύνη, (4) Χαρακτηριστικά εκτός εγκυμοσύνης. Ο έλεγχος της ηλικίας, της σχέσης και της κατάστασης της απασχόλησης, το επίπεδο εκπαίδευσης και το άγχος του κράτους, οι γυναίκες και στις δύο εγκύους ανέφεραν περισσότερα όνειρα που εμφανίζονταν ως μητέρα ή με μωρά / παιδιά από ό, τι οι μη έγκυες γυναίκες (όλες οι  $p = 0,006$ ). Οι αναπαραστάσεις του μωρού / παιδιού ήταν λιγότερο συγκεκριμένες στο τέλος του 3ου έτους από ό, τι στο 3ο τρίμηνο ( $p = 0,005$ ) και από ό, τι στις μη έγκυες γυναίκες ( $p = 0,01$ ). Οι έγκυες ομάδες είχαν επίσης περισσότερα θέματα εγκυμοσύνης, τοκετού και εμβρύου (όλα  $p = 0,01$ ). Η περιεκτικότητα σε τοκετό ήταν υψηλότερη σε σχέση με την αρχή του 3ου τριμήνου ( $p = 0,01$ ). Οι έγκυες ομάδες είχαν περισσότερα νοσηρά στοιχεία από ό, τι η μη έγκυος ομάδα (όλα  $p < 0,05$ ). Το όνειρο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης φαίνεται να αντικατοπτρίζει τις διαδικασίες της ημέρας αναμόρφωσης του MMR της γυναίκας ως μητέρας και του αγέννητου μωρού της και παραλληλίζει τη μείωση της ποιότητας των αναπαραστάσεων του μωρού / παιδιού στο τελευταίο στάδιο της εγκυμοσύνης. Το συχνότερο περιστασιακό περιεχόμενο στην ύστερη εγκυμοσύνη υποδηλώνει ότι οι ψυχολογικές προκλήσεις της εγκυμοσύνης αντανακλώνται σε έναν γενικότερο δυσφορικό συναισθηματικό τόνο στο περιεχόμενο των ονείρων.

## **Άρθρο 9**

### **Autobiographical memory sources of threats in dreams**

Lafrenière, A., Lortie-Lussier, M., Dale, A., Robidoux, R., & De Koninck, J. (2017)

Temporal sources of dream threats were examined through the paradigm of the Threat Simulation Theory. Two groups of young adults (18–24 years old), who did not experience severe threatening events in the year preceding their dream and reported a dream either with

or without threats, were included. Participants (N = 119) kept a log of daily activities and a dream diary, indicating whether dream components referred to past experiences. The occurrence of oneiric threats correlated with the reporting of threats in the daily logs, their average severity, and the stress level experienced the day preceding the dream. The group whose dreams contained threats had significantly more references to temporal categories beyond one year than the group with dreams without threats. Our findings suggest that in the absence of recent highly negative emotional experiences, the threat simulation system selects memory traces of threatening events experienced in the past.

### **Οι πηγές αυτοβιογραφικής μνήμης των απειλών στα όνειρα**

Οι χρονικές πηγές των απειλών των ονείρων εξετάστηκαν μέσω του παραδείγματος της θεωρίας προσομοίωσης απειλών. Δύο ομάδες νεαρών ενηλίκων (ηλικίας 18-24 ετών), οι οποίες δεν αντιμετώπισαν σοβαρά απειλητικά γεγονότα κατά το έτος που προηγείται του ονείρου τους και ανέφεραν ένα όνειρο είτε με ή χωρίς απειλές, συμπεριλήφθηκαν. Οι συμμετέχοντες (N = 119) διατηρούσαν ένα ημερολόγιο καθημερινών δραστηριοτήτων και ένα ημερολόγιο ονείρων, υποδεικνύοντας αν τα συστατικά των ονείρων αναφέρονται στις εμπειρίες του παρελθόντος. Η εμφάνιση μονιμικών απειλών που σχετίζονται με την αναφορά των απειλών στα ημερήσια αρχεία καταγραφής, τη μέση σοβαρότητα τους και το επίπεδο πίεσης που παρατηρήθηκε την προηγούμενη ημέρα του ονείρου. Η ομάδα των οποίων τα όνειρα περιείχαν απειλές είχε σημαντικά περισσότερες αναφορές σε χρονικές κατηγορίες πέρα από ένα χρόνο από την ομάδα με όνειρα χωρίς απειλές. Τα ευρήματά μας υποδεικνύουν ότι, ελλείψει πρόσφατων εξαιρετικά αρνητικών συναισθηματικών εμπειριών, το σύστημα προσομοίωσης απειλών επιλέγει ίχνη μνήμης απειλητικών γεγονότων που εμφανίστηκαν στο παρελθόν.

### **Άρθρο 10**

#### **Men of Dreams and Men of Action: Neurologists, Neurosurgeons, and the Performance of Professional Identity, 1920-1950**

Gavrus, D. (2011)

In the 1930s and 1940s, neurosurgeons and clinical neurologists engaged in a fierce exchange on the scope of their specialties. Neurosurgeon Wilder Penfield's rhetoric of therapeutic superiority had a strong impact both on the Rockefeller Foundation's support for his institute

and on the self-fashioning of neurologists. Neurologists articulated their identity in spirited performances at the meetings of specialist societies, their response shifting from a combative approach to a focus on internal organization. In light of the neurosurgeons' discourse, by the 1950s a new generation of neurologists created a revisionist narrative that inaccurately portrayed the clinical neurologists of the past as having been uninterested in therapeutics.

### **Άνθρωποι ονείρων και ανθρώπων δράσης: Νευρολόγοι, νευροχειρουργικοί και η απόδοση της επαγγελματικής ταυτότητας, 1920-1950**

Στη δεκαετία του 1930 και του 1940, οι νευροχειρουργοί και οι κλινικοί νευρολόγοι έκαναν μια έντονη ανταλλαγή σχετικά με το εύρος των ειδικοτήτων τους. Η ρητορική της θεραπευτικής ανωτερότητας του νευροχειρουργού Wilder Penfield είχε ισχυρό αντίκτυπο τόσο στην υποστήριξη του Ιδρύματος Rockefeller για το ινστιτούτο του όσο και στην αυτομορφία των νευρολόγων. Οι νευρολόγοι διατύπωσαν την ταυτότητά τους σε πνευματικές επιδόσεις κατά τις συναντήσεις των ειδικευμένων κοινωνιών, η απάντησή τους μετατοπίζοντας από μια μαχητική προσέγγιση σε μια εστίαση στην εσωτερική οργάνωση. Υπό το φως του λόγου των νευροχειρουργών, από τη δεκαετία του 1950 μια νέα γενιά νευρολόγων δημιούργησε μια ρεβιζιονιστική αφήγηση που απεικόνιζε ανακριβώς τους κλινικούς νευρολόγους του παρελθόντος ότι δεν είχαν ενδιαφέρον για τη θεραπευτική.

### **Άρθρο 11**

#### **The Curious Connection Between Insects and Dreams**

Klein, B. A. (2011)

A majority of humans spend their waking hours surrounded by insects, so it should be no surprise that insects also appear in humans' dreams as we sleep. Dreaming about insects has a peculiar history, marked by our desire to explain a dream's significance and by the tactic of evoking emotions by injecting insects in dream-related works of art, film, music, and literature. I surveyed a scattered literature for examples of insects in dreams, first from the practices of dream interpretation, psychiatry, and scientific study, then from fictional writings and popular culture, and finally in the etymology of entomology by highlighting insects with dream-inspired Latinate names. A wealth of insects in dreams, as documented clinically and culturally, attests to the perceived relevance of dreams and to the ubiquity of insects in our lives.

## **Η περίεργη σύνδεση μεταξύ των εντόμων και των ονείρων**

Η πλειοψηφία των ανθρώπων ξοδεύει τις ώρες τους ξυπνούν περιτριγυρισμένη από έντομα, οπότε δεν πρέπει να αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι τα έντομα εμφανίζονται επίσης στα όνειρα των ανθρώπων καθώς κοιμάμαστε. Το να ονειρευόμαστε τα έντομα έχει μια περίεργη ιστορία, που χαρακτηρίζεται από την επιθυμία μας να εξηγήσουμε τη σημασία ενός ονείρου και από την τακτική που προκαλεί συναισθήματα με την έγχυση εντόμων σε όνειρα που σχετίζονται με έργα τέχνης, ταινίας, μουσικής και λογοτεχνίας. Εξετάσαμε μια διάσπαρτη λογοτεχνία για παραδείγματα εντόμων σε όνειρα, πρώτα από τις πρακτικές της ερμηνείας των ονείρων, της ψυχιατρικής και της επιστημονικής μελέτης, στη συνέχεια από τα φανταστικά γραπτά και τον λαϊκό πολιτισμό και τελικά από την ετυμολογία της εντομολογίας επισημαίνοντας έντομα με λατινικά ονόματα εμπνευσμένα από το όνειρο . Ένας πλούτος εντόμων στα όνειρα, όπως τεκμηριώνεται κλινικά και πολιτιστικά, πιστοποιεί την αντιληπτή σημασία των ονείρων και την πανταχού παρούσα έντομα στη ζωή μας.

## **Άρθρο 12**

### **Dream Content in Complicated Grief: A Window into Loss-Related Cognitive Schemas**

Germain, A., Shear, K. M., Walsh, C., Buysse, D. J., Monk, T. H., Reynolds III, C. F. & Silowash, R. (2013)

Bereavement and its accompanying psychological response (grief) constitute potent experiences that necessitate the reorganization of cognitive-affective representations of lost significant attachment figures during both wakefulness and dreaming. The goals of this preliminary study were to explore whether the dream content of 77 adults with complicated grief (CG) differed from that of a normative sample and whether CG patients who dream of the deceased differ from CG patients who do not dream of the deceased on measures of daytime emotional distress. CG dreams were characterized by more family and familiar characters including the deceased (in women), and fewer social interactions and emotions compared to norms. Increased representations of familiar characters in CG dreams may reflect attempts to reorganize relational cognitive schemas to compensate for the loss.

**Περιεχόμενο ονείρου σε περίπλοκο θλίψη: Ένα παράθυρο σε γνωστικά σχήματα που σχετίζονται με απώλειες**



Το πένθος και η συνοδευτική ψυχολογική απόκριση (θλίψη) συνιστούν ισχυρές εμπειρίες που απαιτούν την αναδιοργάνωση των γνωστικών-συναισθηματικών παραστάσεων των χαμένων σημαντικών προσκολλημένων μορφών κατά τη διάρκεια της αφύπνισης και του ονείρου. Οι στόχοι αυτής της προκαταρκτικής μελέτης ήταν να διερευνηθεί αν η περιεκτικότητα των 77 ενηλίκων με περίπλοκη θλίψη (CG) ήταν διαφορετική από εκείνη ενός κανονιστικού δείγματος και αν οι ασθενείς με CG που ονειρεύονται τον αποθανόντα διαφέρουν από τους ασθενείς με CG που δεν ονειρεύονται τον αποθανόντα μέτρα της συναισθηματικής δυσφορίας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Τα CG όνειρα χαρακτηρίζονταν από περισσότερους οικογενειακούς και οικείους χαρακτήρες, συμπεριλαμβανομένων των νεκρών (στις γυναίκες), και λιγότερες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και συγκινήσεις σε σύγκριση με τους κανόνες. Αυξημένες παραστάσεις γνωστών χαρακτήρων στα όνειρα της CG μπορεί να αντικατοπτρίζουν τις προσπάθειες αναδιοργάνωσης σχεσιακών γνωστικών σχημάτων για την αντιστάθμιση της απώλειας.

### **Άρθρο 13**

#### **Content analysis of 4 to 8 year-old children's dream reports**

Sándor, P., Szakadát, S., Kertész, K., & Bódizs, R. (2015)

The role of dreaming in childhood and in adulthood are still equally enigmatic fields yet to be fully explored. However, while there is a consensus at least about the typical content and formal characteristics of adult dream reports, these features are still a matter of debate in the case of young children. Longitudinal developmental laboratory studies concluded that preschoolers' dreams usually depict static images about mostly animals and body states of the dreamer but they basically lack the active representation of the self, human characters, social interactions, dream emotions and motion imagery. Due to methodological arguments these results became the reference points in the literature of developmental dream research, in spite of the significantly different results of numerous recent and relevant studies using extra-laboratory settings. This study aims to establish a methodologically well-controlled and valid way to collect children's dreams for a representative period of time in a familiar home setting to serve as a comparison to the laboratory method. Pre trained parents acted as interviewers in the course of a 6 week-period of dream collection upon morning awakenings. Our results suggest that even preschoolers are likely to represent their own self in an active role (70%) in their mostly kinematic (82%) dream narratives. Their dream reports contain more human, than animal characters (70 and 7% of all dream characters respectively), and social interactions, self-initiated actions, and emotions are usual part of these dreams. These results

are rather similar to those of recent extra-laboratory studies, suggesting that methodological issues may strongly interfere with research outcomes especially in the case of preschoolers' dream narratives. We suggest that nighttime awakenings in the laboratory setting could be crucial in understanding the contradictory results of dream studies in case of young children.

#### **Ανάλυση περιεχομένου των αναφορών των ονείρων των παιδιών ηλικίας 4 έως 8 ετών**

Ο ρόλος του ονείρου στην παιδική ηλικία και στην ενήλικη ζωή εξακολουθούν να είναι εξίσου αινιγματικοί τομείς που πρέπει να εξερευνηθούν πλήρως. Ωστόσο, ενώ υπάρχει μια συναίνεση τουλάχιστον σχετικά με το τυπικό περιεχόμενο και τα τυπικά χαρακτηριστικά των εκθέσεων ενηλίκων όνειρο, αυτά τα χαρακτηριστικά εξακολουθούν να αποτελούν θέμα συζήτησης στην περίπτωση των μικρών παιδιών. Οι διαχρονικές αναπτυξιακές εργαστηριακές μελέτες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα όνειρα των παιδιών προσχολικής ηλικίας απεικονίζουν συνήθως στατικές εικόνες σχετικά με τα ζώα και τις σωματικές καταστάσεις του ονειροπόλου αλλά ουσιαστικά στερούνται την ενεργό αναπαράσταση του εαυτού, των ανθρώπινων χαρακτήρων, των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, των συναισθημάτων των ονείρων και των εικόνων κίνησης. Λόγω των μεθοδολογικών επιχειρημάτων αυτά τα αποτελέσματα έγιναν τα σημεία αναφοράς στη βιβλιογραφία της έρευνας για τα αναπτυξιακά όνειρα, παρά τα σημαντικά διαφορετικά αποτελέσματα πολλών πρόσφατων και σχετικών μελετών που χρησιμοποίησαν έξω εργαστηριακές ρυθμίσεις. Αυτή η μελέτη στοχεύει στη δημιουργία ενός μεθοδολογικά καλώς ελεγχόμενου και έγκυρου τρόπου συλλογής των ονείρων των παιδιών για μια αντιπροσωπευτική χρονική περίοδο σε ένα οικείο περιβάλλον για να χρησιμεύσει ως σύγκριση με τη μέθοδο του εργαστηρίου. Οι προ-εκπαιδευμένοι γονείς ενήργησαν ως ερευνητές κατά τη διάρκεια μιας περιόδου 6 εβδομάδων συλλογής ονείρων κατά τις πρωινές αφυπνίσεις. Τα αποτελέσματά μας υποδεικνύουν ότι ακόμη και τα παιδιά προσχολικής ηλικίας είναι πιθανό να εκπροσωπούν τον εαυτό τους σε ενεργό ρόλο (70%) στις κινηματογραφικές τους ονειρικές κινήσεις (82%). Οι αναφορές των ονείρων τους περιέχουν περισσότερους ανθρώπινους χαρακτήρες απ' ό,τι οι ζωικοί χαρακτήρες (70% και 7% όλων των χαρακτήρων των ονείρων αντίστοιχα) και οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, οι αυτοδιαχειριζόμενες ενέργειες και τα συναισθήματα αποτελούν συνήθη μέρος αυτών των ονείρων. Αυτά τα αποτελέσματα είναι μάλλον όμοια με αυτά των πρόσφατων εξωεργαστηριακών μελετών, υποδηλώνοντας ότι τα μεθοδολογικά ζητήματα ενδέχεται να παρεμποδίσουν έντονα τα ερευνητικά αποτελέσματα, ειδικά στην περίπτωση των αφηγήσεων των ονείρων του προσχολικού. Προτείνουμε οι νυχτερινές αφυπνίσεις στο εργαστηριακό περιβάλλον να είναι κρίσιμες για την κατανόηση των αντιφατικών αποτελεσμάτων των μελετών ονείρων σε περίπτωση μικρών παιδιών.

## **Άρθρο 14**

### **The content of recurrent dreams in young adolescents**

Gauchat, A., Séguin, J. R., McSween-Cadieux, E., & Zadra, A. (2015)

Studies on children's recurrent dreams have been largely anecdotal and based on adults' recollections of dreams experienced during childhood. We collected 102 reports of recurrent dreams from a sample of young adolescents aged between 11 and 15 years and scored the narratives using a range of content measures, including in relation to the threat simulation theory (TST) of dreaming. The most frequently reported themes involved confrontations with monsters or animals, followed by physical aggressions, falling and being chased. Recurrent dreams were more likely to include negative content elements than positive elements. Only half of the recurrent dreams contained threatening elements and their analysis provided mixed support for the TST. Differences between the content of recurrent dreams reported by young adolescent versus adults are discussed as are possible sex effects and key issues that remain to be addressed by future research.

### **Το περιεχόμενο επαναλαμβανόμενων ονείρων σε νέους εφήβους**

Οι μελέτες για τα επαναλαμβανόμενα όνειρα των παιδιών ήταν σε μεγάλο βαθμό ανέκδοτες και βασίστηκαν στις αναμνήσεις των ενηλίκων για τα όνειρα που βίωσαν κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Συλλέξαμε 102 αναφορές επαναλαμβανόμενων ονείρων από ένα δείγμα νεαρών εφήβων ηλικίας 11 έως 15 ετών και καταγράψαμε τις αφηγήσεις χρησιμοποιώντας μια σειρά μέτρων περιεχομένου, μεταξύ άλλων σε σχέση με τη θεωρία προσομοίωσης απειλών (TST) όνειρα. Τα πιο συχνά αναφερόμενα θέματα αφορούσαν αντιπαραθέσεις με τέρατα ή ζώα, ακολουθούμενες από φυσικές επιθέσεις, πτώση και εκδίωξη. Τα επαναλαμβανόμενα όνειρα ήταν πιο πιθανό να περιλαμβάνουν αρνητικά στοιχεία περιεχομένου από θετικά στοιχεία. Μόνο τα μισά από τα επαναλαμβανόμενα όνειρα περιείχαν απειλητικά στοιχεία και η ανάλυσή τους παρείχε ανάμικτη υποστήριξη για το TST. Οι διαφορές μεταξύ του περιεχομένου των επαναλαμβανόμενων ονείρων που αναφέρθηκαν από τους νέους εφήβους ενάντια στους ενήλικες συζητούνται ως πιθανές σεξουαλικές επιδράσεις και βασικά ζητήματα που παραμένουν προς αντιμετώπιση από τη μελλοντική έρευνα.

## **Άρθρο 15**

### **Mothers' Dreams, Children Realities: The Case of Uprooted Families from South Lebanon**

Dabbagh, T., Roer-Strier, D., & Kurman, J. (2016)

In this exploratory qualitative study, 15 mothers and 18 adolescents who, as family members of the South Lebanon Army, were uprooted from that country and now living in Israel, were interviewed separately. The mothers described their image of the adaptive adult, which stressed the positive values of loyalty to the family, orientation toward the group, respect, and acceptance of hierarchy and guided their child-rearing goals and socialization. The children shared similar attitudes about the importance of family loyalty and orientation toward the group, but differed from their mothers with regard to the issues of respect and obedience. We discussed the notion of "liminality," to further our understanding of the families in transition and suggest how it applies to the uprooted members of South Lebanon army. We suggest that different time orientations and contextual factors influence the participating mothers' image of the adaptive adult and the degree to which their children accept it. Implications for research and interventions are also explored.

### **Τα όνειρα των μητέρων, οι πραγματικότητες των παιδιών: Η περίπτωση των ξεριζωμένων οικογενειών από τον Νότιο Λίβανο**

Σε αυτή την διερευνητική ποιοτική μελέτη, 15 μητέρες και 18 έφηβοι, οι οποίοι, ως μέλη της οικογένειας του στρατού του Νότιου Λιβάνου, εκριζώθηκαν από τη χώρα αυτή και τώρα ζουν στο Ισραήλ, ερωτήθηκαν ξεχωριστά. Οι μητέρες περιέγραψαν την εικόνα του προσαρμοστικού ενήλικα που τόνισε τις θετικές αξίες της αφοσίωσης στην οικογένεια, τον προσανατολισμό προς την ομάδα, το σεβασμό και την αποδοχή της ιεραρχίας και καθοδήγησε τους στόχους και την κοινωνικοποίηση των παιδιών. Τα παιδιά συμμερίζονται παρόμοια στάση σχετικά με τη σημασία της οικογενειακής πίστης και προσανατολισμού προς την ομάδα, αλλά διαφέρουν από τις μητέρες τους σε σχέση με τα ζητήματα του σεβασμού και της υπακοής. Συζητήσαμε την έννοια της "περιοδικότητας", για να κατανοήσουμε καλύτερα τις οικογένειες που βρίσκονται σε μεταβατικό στάδιο και να υποδείξουμε τον τρόπο με τον οποίο ισχύει για τα ξεριζωμένα μέλη του στρατού του Νοτίου Λιβάνου. Προτείνουμε ότι οι διαφορετικοί χρονικοί προσανατολισμοί και οι σχετικοί παράγοντες επηρεάζουν την εικόνα της συμμετέχουσας μητέρας του προσαρμοστικού ενήλικα και το βαθμό στον οποίο τα παιδιά του το δέχονται. Εξετάζονται επίσης οι επιπτώσεις για την έρευνα και τις παρεμβάσεις.

## **Άρθρο 16**

### **Do dreams really guard sleep? Evidence for and against Freud's theory of the basic function of dreaming**

Guénoilé, F., Marcaggi, G., & Baleyte, J. M. (2013)

“A dream is invariably an attempt to get rid of a disturbance of sleep by means of a wish-fulfillment, so that the dream is a guardian of sleep”.

Sigmund Freud (1940/1953)

According to the classic theory framed by Sigmund Freud, the basic and teleological function of dreaming is to protect sleep from disruption (Freud, 1900/1953); a quite rational hypothesis since sleep constitutes a vital need for living species (Kryger et al., 2011). This aspect of Freud's dream model—which as a whole is considered as the initial cornerstone of psychoanalysis (Laplanche and Pontalis, 1988)—leads to two empirically testable conjectures, thus allowing its scientific examination: (1) arousal during sleep triggers dreaming; and (2) non-dreaming causes sleep disruption. We review here the experimental, medical, and neuropsychological data which allow testing these two conjectures; in this paper, the term “significant” denotes statistical significance at the  $p < 0.05$  level.

### **Τα όνειρα προστατεύουν πραγματικά τον ύπνο; Αποδεικτικά στοιχεία για και εναντίον της θεωρίας του Freud σχετικά με τη βασική λειτουργία του ονείρου**

«Ένα όνειρο είναι πάντα μια προσπάθεια να απαλλαγούμε από μια διαταραχή του ύπνου μέσω μιας επιθυμίας-πλήρωσης, έτσι ώστε το όνειρο να είναι θεματοφύλακας του ύπνου».

Σίγκμουντ Φρόιντ (1940/1953)

Σύμφωνα με την κλασική θεωρία που πλαισιώνεται από τον Sigmund Freud, η βασική και τελεολογική λειτουργία του ονείρου είναι να προστατεύσει τον ύπνο από τη διατάραξη (Freud, 1900/1953). μια αρκετά λογική υπόθεση δεδομένου ότι ο ύπνος αποτελεί ζωτική ανάγκη για τα ζωντανά είδη (Kryger et al., 2011). Αυτή η πτυχή του μοντέλου ονείρου του Φρόιντ, που ως σύνολο θεωρείται ο αρχικός ακρογωνιαίος λίθος της ψυχανάλυσης (Laplanche και Pontalis, 1988), οδηγεί σε δύο εμπειρικά δοκιμαστικές εικασίες, επιτρέποντας έτσι την επιστημονική του εξέταση: 1) η διέγερση κατά τη διάρκεια του ύπνου προκαλεί όνειρα. και (2) η μη όνειρα προκαλεί διακοπή του ύπνου. Εξετάζουμε εδώ τα πειραματικά,

ιατρικά και νευροψυχολογικά δεδομένα που επιτρέπουν τη δοκιμή αυτών των δύο εικασιών. Σε αυτή την εργασία, ο όρος "σημαντική" υποδηλώνει στατιστική σημασία στο επίπεδο  $p < 0.05$ .

## **Άρθρο 17**

### **On Dreams and Motivation: Comparison of Freud's and Hobson's Views**

Boag, S. (2017)

Department of Psychology, Macquarie University, Sydney, NSW, Australia. The merits of Freudian dream theory continue to be debated and both supporters and critics appeal to empirical evidence to support their respective positions. What receives much less attention is the theoretical coherency of either Freudian dream theory or alternative perspectives. This paper examines Freudian dream theory and J. Allan Hobson's alternative position by addressing the role of motivation in dreams. This paper first discusses motivation in Freudian theory and its relation to dreams and disguise-censorship. The role of motivation in Hobson's theory is then considered. Hobson's claim that dream plot and content selection is random and based on design error and functional imbalance is then discussed in relation to the protoconsciousness theory proposal that dreams serve an adaptive function. While there are apparent inconsistencies in Hobson's position, his appeal to emotions and instincts provides a preliminary platform for understanding the role of motivation in dreams that is consonant with the Freudian position.

### **Σχετικά με τα όνειρα και το κίνητρο: Σύγκριση των απόψεων του Freud και του Hobson**

Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Macquarie, Sydney, NSW, Αυστραλία. Τα πλεονεκτήματα της φροϋδικής θεωρίας των ονείρων συνεχίζονται να συζητούνται και οι υποστηρικτές και οι κριτικοί απευθύνονται σε εμπειρικά στοιχεία για να υποστηρίξουν τις αντίστοιχες θέσεις τους. Αυτό που παίρνει πολύ λιγότερη προσοχή είναι η θεωρητική συνάφεια είτε της φροϋδικής θεωρίας των ονείρων είτε των εναλλακτικών προοπτικών. Αυτή η εργασία εξετάζει τη θεωρία των φροϋδικών ονείρων και την εναλλακτική θέση του J. Allan Hobson, αντιμετωπίζοντας το ρόλο των κινήτρων στα όνειρα. Το παρόν έγγραφο αναλύει πρώτα τα κίνητρα στη φροϋδική θεωρία και τη σχέση της με τα όνειρα και τη λογοκρισία-λογοκρισία. Κατόπιν εξετάζεται ο ρόλος των κινήτρων στη θεωρία του Hobson. Ο ισχυρισμός του

Hobson ότι ο σχεδιασμός του ονείρου και η επιλογή του περιεχομένου είναι τυχαίος και βασίζεται σε σφάλμα σχεδίασης και λειτουργική ανισορροπία συζητείται στη συνέχεια σε σχέση με την πρόταση της θεωρίας της πρωτόκολλο που τα όνειρα εξυπηρετούν μια προσαρμοστική λειτουργία. Ενώ υπάρχουν εμφανείς ασυνέπειες στη θέση του Hobson, η έκκλησή του προς τα συναισθήματα και τα ένστικτα παρέχει μια προκαταρκτική πλατφόρμα για την κατανόηση του ρόλου των κινήτρων στα όνειρα που συνάδει με τη θέση του Freud.

## **Άρθρο 18**

### **Theoretical trajectories: Dreams and dreaming from Freud to Bion**

Vinocur Fischbein, S., & Miramón, B. (2015)

Diese Arbeit schlägt vor, eine vergleichende Studie der konzeptionellen Theorien von S. Freud und W. Bion über Träume und träumen durchzuführen. Darüber hinaus einer passenden Übereinstimmung beider Autoren, die Probleme des Wissens anzugehen, ist die kritische Lücke aufgrund ihrer unterschiedlichen klinischen Praxis. Es wird unterstellt, dass ihre Ideen nicht in unversöhnlichen Paradigmen eingerahmt sind, es gibt aber auch Kontinuitäten der am häufigsten berichteten Diskontinuitäten zwischen Freudschen Formulierungen der psychischen Funktion – in seiner Theorie der Träume beschrieben – und Bions Feststellungen in ihrer Expansion, sowohl der Theorie der Verbindung zwischen träumen und denken. Im ersten Teil werden die Quellen der Epistemologie in Freud und Bion untersucht, ebenso die kreative Nutzung und die historischen Umstände. Dann, einige theoretische Überlegungen von klinischen und allgemeinen Theorien über Träume, die Entwicklung ihrer Ideen und ihre jeweiligen klinischen Einstellungen werden diskutiert. Drittens werden die Annäherung-und Distanzierung diskutiert, darunter klinische Verläufe, die zu beiden Autoren ihre interpretative Arbeitsmuster veranschaulichen. Es wird versucht, sowohl die theoretischen und klinischen virtuellen Komplementarität zu zeigen, wie die Tatsache, dass, obwohl sich ihre Wege trennen, gäbe es gemeinsame verbindende Wege. Zum Schluss werden die abschließenden Bemerkungen zu bestimmten Fragen, die häufig zwischen den beiden Linien des Denkens diskutiert wurden, zusammengefasst.

### **Θεωρητικές τροχιές: Όνειρα και όνειρα από τον Freud στο Bion**

To Diese Arbeit schlägt vor, eine vergleichende Studie der konzeptionellen Theorien von S. Freud und W. Bion στο Träume und träumen durchzuführen. Ο αριθμός των επισκεπτών είναι

μικρότερος από τον αριθμό των ατόμων που έχουν υποβληθεί σε δοκιμή, σύμφωνα με το κριτήριο που ακολουθεί. Εσείς δεν έχετε επιλέξει να χρησιμοποιήσετε το εργαλείο αυτό, αλλά μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να αποφύγετε την παρατεταμένη διακοπή λειτουργίας του υπολογιστή σας. από την αρχή έως την ημερομηνία έναρξης ισχύος. Απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση της επιστημονικής γνώσης στο Freud und Bion, είναι η δημιουργία της δημιουργικής γλωσσολογίας και της ιστορικής τέχνης. Dann, η θεωρητική Überlegungen von klinischen und allgemeinen Theorien über Träume, η οποία εντάσσεται στην ιδεολογία και είναι απαραίτητη για την εκμάθηση του σχολείου. Οι συμμετέχοντες στο διαγωνισμό ανακοινώθηκαν, αλλά δεν συμμετείχαν, διότι δεν ήταν αυθεντικοί. Είστε ευχαριστημένοι με την θεωρητική και την πνευματική φιλοσοφία της Συμπληρωματικής Συνείδησης, της οποίας ο Τάτσαχ, είπε, θα μπορούσε να βρεθεί στο παρελθόν. Ο Zum Schluss βγήκε από το βιβλίο του Bemerkungen από το Bestimmten Fragen, το οποίο εκπροσωπείται από τον Linien des Denkens.

## **Άρθρο 19**

### **Dream recall and Dream Content in Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder**

Schredl, M., & Sartorius, H. (2010)

Although sleep is widely investigated in children with ADHD, dream studies in this group are completely lacking. The continuity hypothesis of dreaming stating that waking life is reflected in dreams would predict that waking-life symptoms are reflected in the dreams of such children. 103 children with ADHD and 100 controls completed a dream questionnaire eliciting dream recall frequency and the most recent dream. The dreams of the children with ADHD did not show a heightened occurrence of activities but were more negatively toned and included more misfortunes/threats, negative endings, and physical aggression towards the dreamer. Dream recall frequency and general dream characteristics like dream length and dream bizarreness did not differ from children without ADHD. The dreams seem to reflect the inner world of the child with ADHD. From a clinical point of view, it would be very interesting to study whether the negatively toned dreams change during treatment (pharmacological and/or psychotherapeutic) in a way similar to how sleep quality improves.



## **Ανάκληση ονείρου και Περιεχόμενο ονείρου σε παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής / Υπερκινητικότητας**

Παρόλο που ο ύπνος διερευνάται ευρέως σε παιδιά με ADHD, οι μελέτες ονείρου σε αυτήν την ομάδα λείπουν εντελώς. Η υπόθεση της συνέχειας του ονείρου που δηλώνει ότι η αφύπνιση της ζωής αντανακλάται στα όνειρα θα πρόβλεπε ότι τα συμπτώματα της συνύπαρξης ζωής αντικατοπτρίζονται στα όνειρα τέτοιων παιδιών. 103 παιδιά με ΔΕΠΥ και 100 ελέγχους ολοκλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο ονείρου που προκάλεσε συχνότητα ανάκλησης ονείρου και το πιο πρόσφατο όνειρο. Τα όνειρα των παιδιών με ΔΕΠΥ δεν έδειξαν αυξημένη εμφάνιση δραστηριοτήτων αλλά ήταν πιο αρνητικά τονισμένα και περιλάμβαναν περισσότερες δυστυχίες / απειλές, αρνητικές καταλήψεις και φυσική επιθετικότητα απέναντι στον ονειροπόλο. Η συχνότητα ανάκλησης των ονείρων και τα γενικά χαρακτηριστικά των ονείρων, όπως το μήκος του ονείρου και η ονειροπόληση των ονείρων, δεν διέφεραν από τα παιδιά χωρίς ADHD. Τα όνειρα φαίνεται να αντικατοπτρίζουν τον εσωτερικό κόσμο του παιδιού με τη ΔΕΠΥ. Από κλινική άποψη, θα ήταν πολύ ενδιαφέρον να μελετηθεί κατά πόσο τα αρνητικά ήπια όνειρα αλλάζουν κατά τη διάρκεια της θεραπείας (φαρμακολογικά ή / και ψυχοθεραπευτικά) με τρόπο παρόμοιο με τον τρόπο βελτίωσης της ποιότητας του ύπνου.

### **Άρθρο 20**

#### **Dreams in normal and pathological aging**

Guenole, F., Marcaggi, G., Baleyte, J. M., & Garma, L. (2010)

Although most of scientific knowledge in dream research is based on young adult studies, this article provides a review of the effects of normal and pathological aging on dream psychology. It starts with preliminary comments about epistemological and methodological principles of dream research, its singularities in aged persons, and the modifications of sleep physiology with age. The whole literature agrees that dream recall progressively decreases from the beginning of adulthood - not in old age - and that dream reports become less intense, perceptually and emotionally. This evolution occurs faster in men than women, with gender differences in the content of dreams. The chronological modifications could be explained partly by changes in lifestyle and attitude towards dreams in early adulthood, but mainly by modifications of sleep physiology, particularly the decrease and qualitative changes of rapid eye movement (REM) sleep. Dreams have usually little subjective importance in the mental life of aged persons. However, working with dreams can be a valuable tool for psychotherapy

in the aged. According to the few existing data, patients suffering degenerative dementia dream much less than healthy aged persons. In Alzheimer's disease, this could be linked to the decrease of REM sleep, and atrophy of associative sensory areas of the cerebral cortex. Most studied aspects of dreaming in degenerative cognitive disorders are REM sleep behavior disorders, and nightmares induced by cholinesterase inhibitors. More studies are needed to better characterize the evolution of dreams with age, particularly studies performed in sleep laboratory.

### **Όνειρα σε φυσιολογική και παθολογική γήρανση**

Αν και το μεγαλύτερο μέρος της επιστημονικής γνώσης στην έρευνα των ονείρων βασίζεται σε μελέτες για νέους ενήλικες, το άρθρο αυτό παρέχει μια επισκόπηση των επιπτώσεων της φυσιολογικής και παθολογικής γήρανσης στην ψυχολογία των ονείρων. Ξεκινά με προκαταρκτικές παρατηρήσεις σχετικά με τις επιστημολογικές και μεθοδολογικές αρχές της έρευνας των ονείρων, τις ιδιαιτερότητες των ηλικιωμένων και τις τροποποιήσεις της φυσιολογίας του ύπνου με την ηλικία. Ολόκληρη η λογοτεχνία συμφωνεί ότι η ανάκληση των ονείρων μειώνεται προοδευτικά από την αρχή της ενηλικίωσης - όχι στα γηρατειά - και ότι οι αναφορές των ονείρων γίνονται λιγότερο έντονες, αντιληπτικές και συναισθηματικές. Αυτή η εξέλιξη εμφανίζεται ταχύτερα στους άνδρες από τις γυναίκες, με διαφορές φύλου στο περιεχόμενο των ονείρων. Οι χρονολογικές τροποποιήσεις εξηγούνται εν μέρει από τις αλλαγές στον τρόπο ζωής και τη στάση απέναντι στα όνειρα στην πρώιμη ενηλικίωση, αλλά κυρίως από τις τροποποιήσεις της φυσιολογίας του ύπνου, ιδιαίτερα από τη μείωση και τις ποιοτικές αλλαγές του ύπνου ταχείας κίνησης των ματιών (REM). Τα όνειρα έχουν συνήθως μικρή υποκειμενική σημασία στην ψυχική ζωή των ηλικιωμένων. Ωστόσο, η εργασία με τα όνειρα μπορεί να αποτελέσει πολύτιμο εργαλείο για την ψυχοθεραπεία των ηλικιωμένων. Σύμφωνα με τα λίγα υπάρχοντα δεδομένα, οι ασθενείς που πάσχουν από εκφυλιστική άνοια ονειρεύονται πολύ λιγότερο από τα υγιή ηλικιωμένα άτομα. Στη νόσο του Alzheimer, αυτό θα μπορούσε να συνδεθεί με τη μείωση του ύπνου REM και την ατροφία των συνειρμικών αισθητήριων περιοχών του εγκεφαλικού φλοιού. Οι περισσότερες μελετημένες πτυχές του ονείρου στις εκφυλιστικές γνωστικές διαταραχές είναι διαταραχές συμπεριφοράς ύπνου REM και εφιάλτες που προκαλούνται από αναστολείς χολινεστεράσης. Απαιτούνται περισσότερες μελέτες για τον καλύτερο χαρακτηρισμό της εξέλιξης των ονείρων με την ηλικία, ιδιαίτερα των μελετών που πραγματοποιήθηκαν στο εργαστήριο ύπνου.

## Άρθρο 21

### **Bad Dream Frequency in Older Adults With Generalized Anxiety Disorder: Prevalence, Correlates, and Effect of Cognitive Behavioral Treatment for Anxiety**

Nadorff, M. R., Porter, B., Rhoades, H. M., Greisinger, A. J., Kunik, M. E., & Stanley, M. A. (2014)

This study investigated the relation between generalized anxiety disorder (GAD) and frequency of bad dreams in older adults. A secondary analysis from a randomized clinical trial comparing cognitive behavioral therapy (CBT) for anxiety to enhanced usual care (EUC) assessed bad dream frequency at baseline, post treatment (3 months), and at 6, 9, 12, and 15 months. Of 227 participants (mean age = 67.4), 134 met GAD diagnostic criteria (CBT = 70, EUC = 64), with the remaining 93 serving as a comparison group. Patients with GAD had significantly more bad dreams than those without, and bad dream frequency was significantly associated with depression, anxiety, worry, and poor quality of life. CBT for anxiety significantly reduced bad dream frequency at post treatment and throughout follow up compared to EUC.

### **Κακή συχνότητα των οντών σε ηλικιωμένους ενήλικες με γενικευμένη διαταραχή άγχους: Επικράτηση, συσχέτιση και επίδραση της γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας για το άγχος**

Αυτή η μελέτη διερεύνησε τη σχέση μεταξύ γενικευμένης διαταραχής άγχους (GAD) και συχνότητας κακών ονείρων σε ηλικιωμένους ενήλικες. Μια δευτερογενής ανάλυση από μια τυχαιοποιημένη κλινική δοκιμή που συγκρίνει τη γνωστική συμπεριφορική θεραπεία (CBT) για το άγχος με την αυξημένη συνήθη περίθαλψη (EUC) αξιολόγησε την κακή συχνότητα των ονείρων κατά την έναρξη, μετά τη θεραπεία (3 μήνες) και στους 6, 9, 12 και 15 μήνες. Από τους 227 συμμετέχοντες (μέση ηλικία = 67,4), 134 πληρούσαν τα διαγνωστικά κριτήρια GAD (CBT = 70, EUC = 64), ενώ τα υπόλοιπα 93 χρησίμευσαν ως συγκριτική ομάδα. Οι ασθενείς με GAD είχαν σημαντικά περισσότερα κακά όνειρα από ό, τι χωρίς και η κακή συχνότητα των ονείρων συνδέεται σημαντικά με την κατάθλιψη, το άγχος, την ανησυχία και την κακή ποιότητα ζωής. Το CBT για άγχος μείωσε σημαντικά την κακή συχνότητα των ονείρων μετά τη θεραπεία και κατά τη διάρκεια της παρακολούθησης σε σύγκριση με το EUC.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- De wit, S. C., 2013. *Fundamental concepts and skills for nursing*. Μεταφρασμένο από Αγγλικά από μεταφραστική ομάδα. Εκδόσεις Λαγός. Αθήνα: εκδόσεις Λαγός
- Denic-Roberts, H., Costacou, T., Orchard, T.J., 2016. Subjective sleep disturbances and glycemic control in adults with long-standing type 1 diabetes: The Pittsburgh's Epidemiology of Diabetes Complications study. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 119, 1-12
- Fairholme, C.P., & Manber, R., 2015. Sleep, emotions and emotion regulation: An overview. In: Babson, K.A., Feldner, M.T. (eds), *Sleep and affect: Assessment, theory, and clinical implications*. Academic Press, Elsevier Inc, pp. 45-68
- Freud, S., 2013. *Die Traumentung*. Μεταφρασμένο από Γερμανικά από Λ. Αναγνώστου. Αθήνα: Εκδόσεις Επίκουρους
- Hogan, M. A., 2012. *Mental health nursing: prentice hall nursing reviews & rationales*. Μεταφρασμένο από Αγγλικά από Ι. Ρεκουνιώτη & Φ. Σταματοπούλου. Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδη
- Kuhn-Tiby, B., 2009. *Fundamental nursing skills and concepts*. 9<sup>th</sup> edition. Wolters Kluwer Health / Lippincott Williams & Wilkins
- Laios, K., et al, 2016. Dreams in ancient Greek Medicine. *Psychiatriki*, 27(3), 215-221
- Levin, R., & Nielsen, T.A., 2007. Disturbed dreaming, posttraumatic stress disorder, and affect distress: a review and neurocognitive model. *Psychological Buletin*, 133(3), 482-528
- Lu, M., Sajobi, T., Lucyk, K., Lorenzetti, D. & Quau, H., 2015. Systematic review of risk adjustment models of hospital length of stay (LOS). *Med. Care* 53(4), p. 355-365
- Nies, M. A. & Mc Ewen, M., 2013. *Community/public health nursing: promoting the health of populations*. Μεταφρασμένο από Αγγλικά από μεταφραστική ομάδα. Εκδόσεις Λαγός. Αθήνα: Εκδόσεις Λαγός
- Pace-Schott, E., 2015. Foreword: Interrelationships between sleep and affect. In: Babson, K.A., Feldner, M.T. (eds), *Sleep and affect: Assessment, theory, and clinical implications*. Academic Press, Elsevier Inc, pp. xiii - xxvi

Pagel, J.F., 2000. Nightmares and disorders of dreaming. *American Family Physician*, 61(7), 2037-2042

Schacter, D. L., Gilbert, D. T. & Wegner, D. M., 2012. *Psychology*. Μεταφρασμένο από Αγγλικά από Ε. Κοππάση. Αθήνα: Εκδόσεις GUTEMBERG

Schredl, M., 2010. Characteristics and contents of dreams. *Int. Rev. Neurobiol.*, 92, p. 135-154

Schredl, M., Delmlow, L., & Schmitt, J., 2016a. Interest in information about nightmares in patients with sleep disorders. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(7), 973-977

Schredl, M., et al, 2016b. Nightmare frequency in last trimester of pregnancy. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 16, 436

Suh, S., Schneider, M., Lee, R., & Joiner, T., 2016. Perceived interpersonal burdensomeness as a mediator between nightmare distress and suicidal ideation in nightmare sufferers. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 1805

Townsend, M.C., 2014. *Essentials of psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice*. Philadelphia: E.A. Davis Company

## ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

Boag, S. (2017). On dreams and motivation: comparison of Freud's and Hobson's views. *Frontiers in psychology*, 7, 2001.

Boag, S. (2017). On dreams and motivation: comparison of Freud's and Hobson's views. *Frontiers in psychology*, 7, 2001.

Dabbagh, T., Roer-Strier, D., & Kurman, J. (2016). Mothers' dreams, children realities: The case of uprooted families from South Lebanon. *Family process*, 55(2), 354-367.

Gauchat, A., Séguin, J. R., McSween-Cadieux, E., & Zadra, A. (2015). The content of recurrent dreams in young adolescents. *Consciousness and cognition*, 37, 103-111.

Gavrus, D. (2011). Men of dreams and men of action: neurologists, neurosurgeons, and the performance of professional identity, 1920-1950. *Bulletin of the History of Medicine*, 85(1), 57-92.

- Germain, A., Shear, K. M., Walsh, C., Buysse, D. J., Monk, T. H., Reynolds III, C. F. & Silowash, R. (2013). Dream content in complicated grief: A window into loss-related cognitive schemas. *Death studies*, 37(3), 269-284.
- Guénolé, F., Marcaggi, G., & Baleyte, J. M. (2013). Do dreams really guard sleep? Evidence for and against Freud's theory of the basic function of dreaming. *Frontiers in psychology*, 4.
- Guenole, F., Marcaggi, G., Baleyte, J. M., & Garma, L. (2010). Dreams in normal and pathological aging. *Psychologie & neuropsychiatrie du vieillissement*, 8(2), 87-96.
- Klein, B. A. (2011). The curious connection between insects and dreams. *Insects*, 3(1), 1-17.
- Lafrenière, A., Lortie-Lussier, M., Dale, A., Robidoux, R., & De Koninck, J. (2017). Autobiographical memory sources of threats in dreams. *Consciousness and Cognition*.
- Lara-Carrasco, J., Simard, V., Saint-Onge, K., Lamoureux-Tremblay, V., & Nielsen, T. (2013). Maternal representations in the dreams of pregnant women: a prospective comparative study. *Frontiers in psychology*, 4.
- Nadorff, M. R., Porter, B., Rhoades, H. M., Greisinger, A. J., Kunik, M. E., & Stanley, M. A. (2014). Bad dream frequency in older adults with generalized anxiety disorder: prevalence, correlates, and effect of cognitive behavioral treatment for anxiety. *Behavioral sleep medicine*, 12(1), 28-40.
- Nir, Y., & Tononi, G. (2010). Dreaming and the brain: from phenomenology to neurophysiology. *Trends in cognitive sciences*, 14(2), 88-100.
- Oudiette, D., Dealberto, M. J., Uguccioni, G., Golmard, J. L., Merino-Andreu, M., Tafti, M., ... & Arnulf, I. (2012). Dreaming without REM sleep. *Consciousness and cognition*, 21(3), 1129-1140.
- Paulson, S., Barrett, D., Bulkeley, K., & Naiman, R. (2017). Dreaming: a gateway to the unconscious?. *Annals of the New York Academy of Sciences*.
- Sándor, P., Szakadát, S., Kertész, K., & Bódizs, R. (2015). Content analysis of 4 to 8 year-old children's dream reports. *Frontiers in psychology*, 6.
- Schredl, M. (2009). Dreams in patients with sleep disorders. *Sleep medicine reviews*, 13(3), 215-221.

Schredl, M., & Sartorius, H. (2010). Dream recall and dream content in children with attention deficit/hyperactivity disorder. *Child Psychiatry & Human Development*, 41(2), 230-238.

Shaw, B. (2016). Developments in the Neuroscience of Dreams. *Activitas Nervosa Superior*, 58(1-2), 45-50.

Siclari, F., Baird, B., Perogamvros, L., Bernardi, G., LaRocque, J. J., Riedner, B., ... & Tononi, G. (2017). The neural correlates of dreaming. *Nature neuroscience*.

Vinocur Fischbein, S., & Miramón, B. (2015). Theoretical trajectories: Dreams and dreaming from Freud to Bion. *The International Journal of Psychoanalysis*, 96(4), 967-992