

Rémálmok a tudomány hálósobájában: Egy elhanyagolt alvászavar feltérképezése

Simor Péter dr.

**Budapesti Műszaki Egyetem, Természettudományi Kar, Kognitív Pszichológia Tanszék,
Budapest**

A rémálmok élénk, negatív érzelmekkel terhelt álomélmények, amelyeket a felnőtt lakosság mintegy 4%-a tapasztal meg legalább heti rendszerességgel. A gyakori rémálmok számos mentális zavarral társulhatnak, ugyanakkor az elmúlt évek eredményei arra utalnak, hogy a rémálmom zavar az ébrenléti mentális tünetektől független jelenség. A rémálmom zavar szoros összefüggésben áll a szubjektív alvásminőség romlásával, a poliszomnográfias vizsgálatok tanúsága szerint pedig a rémálmom zavarban szenvedő személyek alvásmintázata az alvás töredezettségére és az alvás alatti éberségi reakciók fokozódására utaló eltéréseket mutat. Mindez arra utal, hogy a rémálmom zavar a pszichopatológiai perspektíva helyett inkább egy speciális alvászavarként kezelendő, amely célzott terápiás beavatkozást igényel. Ugyanakkor a megfelelő kezelés kiválasztásához a rémálmok és az ébrenléti diszfunkciók közti kapcsolatot közvetítő álomszorongás mértékének figyelembevétele mellett természetesen elengedhetetlen a kórképhez társuló mentális zavarok feltérképezése.

Kulcsszavak: alvás, rémálmom, álomszorongás, pszichopatológia, alvásminőség

„A kutatás az Európai Unió és Magyarország támogatásával a TÁMOP 4.2.4.A/1-11-1- 2012-0001 azonosító számú „Nemzeti Kiválóság Program – Hazai hallgatói, illetve kutatói személyi támogatást biztosító rendszer kidolgozása, és működtetése országos program” című kiemelt projekt keretei között valósult meg”.