

رمزگشایی خواب ها#۴۷؛ اگر این خواب‌ها را می بینید یک بیماری خطرناک در انتظار شماست

آیا خواب می بینید که یک غریبه، یک هیولا، و یا یک موج جزر و مد غول پیکر دنبال شماست؟ این نشان دهنده این است که در زندگی روزمره تان از چیزی می ترسید.
#۴۷
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، خواب و رویاهای ما بخشی از افکار روزانه ما هستند، اما معنی خواب و رویاهایمان تنها ریشه در افکار ندارند بلکه می تواند نشانه ای از بروز نوعی بیماری باشد به طوریکه اگر رویای خشن ببینید در معرض ابتلا به پارکینسون هستید یا انواع خواب های دیگر که به دلیل بروز بیماری های خاص در بدن به سراغ تان می آید؛ این مطلب را حتما با دقت مطالعه کنید تا دلیل خواب های نا آرام خود و از وجود مشکل جسمی و روحی خود مطلع شوید.

مشکل قلبی دارید:

افرادی که کابوس های شبانه مکرر دارند، ممکن است به طور قابل توجهی بیشتر از یک ضربان قلب نامنظم یا درد قفسه سینه داشته باشند، در مقایسه با افرادی که کابوس نمی بینند. این ممکن است به این دلیل باشد که مشکل قلبی می تواند تنفس در شب را دشوارتر کند.

چقدر خلاق هستید:

افراد خلاق بیشتر در مورد چیزهای غیر معمول رویاپردازی می کنند (به جای خانه یا کار) و با موانع موجود در دنیای طبیعی، نمی توانند کنار بیایند. این واقعیت های عجیب و غریب می تواند این افراد را در شب بیدار نگه دارد.

دیدگاه های سیاسی:

محافظه کارانه های خود توصیف شده بیشتر احتمال دارد رویا های روحی و واقع گرایانه داشته باشند، در حالی که لیبرال ها رویاهای عجیب و غریبی دارند. آیا این به این معنی است که لیبرال ها دید و ذهن بازتری دارند؟ یا اینکه در فانتزی های خود گرفتار شده اند؟ گزینه خود را انتخاب کنید. در اینجا خانه شما در مورد وابستگی سیاسی شما می گوید.

از چیزی اجتناب می کنید:

آیا خواب می بینید که یک غریبه، یک هیولا، و یا یک موج جزر و مد غول پیکر دنبال شماست؟ این نشان دهنده این است که در زندگی روزمره تان از چیزی می ترسید. از خودتان سوال بپرسید چه چیزی است، فردی خاص، و یا احساسی که از مواجه شدن با آن می ترسید.

فسخ طلاق:

این مورد برای افرادی که طلاق گرفته اند و مدت زمانی باهم بوده اند رویاهای غمناکی درباره رابطه قبلیشان می بینند که رابطه شان خیلی بهتر است. رویاها ممکن است به افراد مطلقه کمک کنند (و بقیه ما) و بر روی ضربه روحیشان کار کند. میخواهید همه چیز را تغییر دهید؟ در اینجا چگونگی کنترل رویاهایتان وجود دارد.

خطر ابتلای شما به پارکینسون:

۹۰ درصد افرادی که رویاهایی خشن می بینند، - مشت زدن، لگد زدن یا فریاد زدن در خواب- در نهایت ممکن است به بیماری پارکینسون مبتلا شوند. رفتارها می تواند نشانه هایی از اختلال خواب REM، و علائم اولیه بیماری باشد.

چطوری جوابهای بزرگ رو دنبال کنید؟!

بزرگسالانی که اغلب به کلیسا می روند، رویاهای کمتری می بینند نسبت به کسانی که مرتب به کلیسا برای عبادت نمی روند. اگر شما به دین برای پاسخگویی به سوالات بزرگ زندگی اعتماد ندارید، رویاهایتان می توانند به یک منبع برای بینش و تفکر تبدیل شوند.

ممکن است آینه خواب داشته باشید:

اگر رویاهای وحشتناکی در مورد غرق شدن یا خفگی می بینید، ممکن است آینه خواب داشته باشید، که موجب توقف تنفس شما برای چند ثانیه شود و

در حالی که خواب هستید. یک مطالعه نشان داد که این نوع کابوس ها در ۹۱ درصد بیماران مبتلا به آپنه خواب پس از درمان تمام می شوند.

تمام وقت کار می کنید:

شخصیت های نوع A بیشتر مایل به گزارش دادن رویاهای مزاحم هستند تا بقیه افراد. افراد سخت کوش فشار بیشتری روی خود قرار می دهند و استرس ها می توانند در رویاها ظاهر شوند. این چیزی است که شکل خوابیدن شما در مورد شخصیت شما می گوید.

اگر یک آزمون تست دارید:

دانش آموزان کالج یک ساعت وقت می گذرانند تا یک مسئله پیچیده را یاد بگیرند. بعد از امتحان، تنها دانشجویانی که عملکردشان را بهبود بخشیده بودند، کسانی بودند که در خوابشان این مسله را انجام داده بودند. رویا می تواند حافظه را تقویت کند و مهارت های یادگیری و حل مسائل را افزایش می دهد.

اگر سیگار را ترک کنید، خوب است:

یک مطالعه نشان داد که هر چقدر بیشتر در مورد سیگار کشیدن خواب ببینید - و احساس گناهی از بیرون انداختنش داشته باشید - بیشتر احتمال دارد که ترک کنید. اینها اسرار مورد علاقه خواب ما از نظر پزشکان خواب است.

زایمان شما چقدر آسان خواهد بود:

طبق تحقیقات، زنان بارداری که خواب درد زایمانشان را می بینند، حدود یک ساعت تولد زودتر انجام می شود. کارشناسان معتقدند که خواب دیدن درباره درد زایمان، باعث پیش بینی و آمادگی احساسی در زنان می شود، بنابراین آنها قادر به حفظ آرامش و زایمان راحت تری خواهند بود.

ممکن است افسرده باشید :

افراد افسرده خیلی زودتر از بقیه شروع به خواب دیدن می کنند، حدود ۴۵ دقیقه بعد از خوابیدن، به جای ۹۰ دقیقه برای افراد معمولی. این علائم هشدار دهنده ای برای افسردگی است و شما باید با یک متخصص دیدار کنید. کابوس های مکرر یا تکراری که در خواب های شما وجود دارند، نشانه دیگری از اضطراب یا افسردگی هستند. اگر کابوس های شما پس از یک رویداد نگران کننده اتفاق می افتند، ممکن است آن ضربه برای مغز شما به قدری بزرگ بوده که نمی تواند به راحتی هضم کند. متخصص خواب یا روانشناس می تواند کمک کند.

چه داروهایی مصرف می کنید:

بسیاری از داروها باعث ایجاد خواب های بد می شوند، از جمله داروهای ضد افسردگی، آنتی بیوتیک ها، استاتین ها و بعضی از آنتی هیستامین ها این علل شایع کابوس را از دست ندهید.

ممکن است مرگ نزدیک باشد:

هرچه فرد به مرگ نزدیک تر باشد، بیشتر احتمال دارد که خواب عزیزانش که در گذشته اند را ببیند (البته این کاملاً تایید شده نیست)

چقدر دوست دارید با همسر خود دعا کنید:

آیا در مورد خیانت همسران خواب دیده اید؟ به گفته یکی از مطالعات دانشگاه ماریلند، با این خواب شانس شما در روز بعد برای دعا کردن با او افزایش خواهد یافت. از سوی دیگر، خواب دیدن " رابطه جنسی" با همسران باعث افزایش احساسات عشق و صمیمیت می شود.

اگر خارج از لحن احساساتتان هستید:

بسیاری از محققان معتقدند که رویاها - مخصوصاً کابوس - راهی است که مغزتان برای خارج کردن احساساتتان انجام می دهد. اگر یک رویایی تکرار می شود و با گذشت زمان تغییر نمی کند، می تواند نشانه احساسی از مشکلی برایتان باشد که نمی توانید با آن مواجه شوید. برای حل این مسائل، در نظر بگیرید که این رویا چه حسی را در شما به وجود می آورد و در شرایط زندگی واقعیتان چه چیزی می تواند باعث این احساس در شما باعث شود.

_ شما چه مدل حلال مشکلات هستید :

بر طبق یک مطالعه منتشر شده در رویای مجله، کسانی که در خوابشان متوجه میشوند که خواب هستند (به نام خیالپردازه های ساده)، ۲۵ درصد بهتر می توانند مشکلات را حل کنند در مقایسه با بقیه افراد. محققان حدس می زنند که اگر شما به این اندازه درک می کنید و متوجه شوید که در رویایتان، خواب هستید، در این حالت ممکن است بینش بهتری برای حل مشکلات در بیداری داشته باشید.

نزدیک است که میگردن بگیرید:

یک مطالعه بر روی ۳۷ بیمار مبتلا به میگرن نشان داد که بیماران قبل از بروز میگرن، رویاهای بد می بینند که باعث بروز حس عصبانیت و خسونت آنها می شود. یکی از نظریه ها می گوید که اگر سردرد در شب اتفاق می افتد، درد میتواند باعث کابوس در خواب شود. خواب نمی بینید؟ این اتفاق به بدی کابوس دیدن است.

به چه کسی بیشتر از همه نزدیک هستید:

محققان بر این باورند که افرادی که قویترین روابط را باهم دارند اغلب در رویاهای آنها هم ظاهر می شوند. رویای شما یک آینه بسیار دقیق از روابط عاطفی شماست. دکتر روانشناس کلی بولکلی می گوید: "به همین دلیل وقتی که من رویاهای شما را تجزیه و تحلیل میکنم و بیشتر خواب پدرتان را می بینید، می توانم پیش بینی کنم که نسبت به پدرتان عاطفی تر هستید و به احتمال زیاد دقیق است". این چیزی ست که رویاهای شما در مورد نوع شخصیتتان می گویند.

_ شما باید برای تغییرات آماده شوید:

گاهی اوقات رویاها به عنوان یک تمرین برای چالش های آینده عمل می کنند. دکتر رزالیند کارترایت، روانشناس و موسس سرویس و مرکز تحقیقات اختلالات خواب در مرکز پزشکی دانشگاه راش، در شیکاگو می گوید، مغز شما هر مواد " شدید احساسی " را مصرف می کند، تا با رویا آن را پردازش کند ؛ هنگامی که بیدار شوید، بهتر می توانید با وضعیت برخورد کنید.