



En god natts søvn mot vonde minner

Dyp søvn kan fungere som terapi. Hjernen har nemlig evnen til å utelukke følelser mens den bearbejder smertefulle inntrykk.

Elling Finnanger Snøfugl
journalist i NRK

Tirsdag 29. november 2011
kl. 05:00

Når vi entrer drømmenes verden, eller REM-stadiet i søvnen, deaktiveres stresssystemene i hjernen.

Og mens følelsesdelen tar ferie, tar de områdene som styrer rasjonaliteten over, skriver britiske The Telegraph.

Myker opp følelsene

Forskere fra Berkeley-universitetet i California mener nå å kunne forklare hvorfor mennensker med post-traumatiske stresslidelser, som typisk sliter med å sove om natten, har store vanskeligheter med å overkomme smertefulle minner.

– Ved å reprocessere nylige oppskakende opplevelser under REM-søvnen, vil vi våkne opp neste dag og oppleve at disse erfaringene er blitt mykere følelsesmessig, sier hovedforfatter Matthew Walker.

– Hvis vi føler oss litt bedre, føler vi også at vi kan takle følelsene.

Brukte sterke bilder

Den ferske studien er publisert i tidsskriftet Current Biology, og viser ved hjelp av hjerneskaning av 34 frivillige testpersoner at hjernen i det dype søvnstadiet dysser ned det emosjonelle sentrumet og lar de rasjonelle tankene ta over.

Forsøkspersonene ble overvåket ved hjelp av en MRI-skanner mens de ble vist 150 bilder ment å fremkalle en følelsesmessig reaksjon. Testen ble utført to ganger med tolv timers mellomrom.

Men - mens den ene halvdelen ble eksponert for bildene igjen den samme kvelden, fikk resten en god natts søvn før den neste visningen.

– Kan føre til nye behandlingsmetoder

Resultatene viste at de som sov mellom skanningene hadde en mye mer dempet følelsesmessig reaksjon den andre gangen bildene ble vist.

– Under REM-søvnen blir minnene reaktivert, satt i perspektiv, koblet og integrert, men i en tilstand hvor de stressrelaterte kjemikalierne i hjernen undertrykkes, påpeker Els van der Helm, en doktorgradsstipendiat som ledet studien.

Forskerne mener studien forklarer hvorfor noen blodtrykk-medikamenter som undertrykker stressignaler i hjernen har vært effektive hos pasienter med post-traumatisk stress.

– Dette kan føre til nye behandlingsmetoder for søvnforstyrrelser og psykiske lidelser, mener Berkeley-forskerne.



(Illustrasjonsfoto:
www.colourbox.no)

I samarbeid med:



Denne artikkelen er
produsert av NRK.