

Drøm dig til en bedre hverdag

Drømmeland. Helt ny forskning viser, at man selv kan ændre sine drømme til at blive gode ved at fylde sit soveværelse med beroligende lyde, så man vågner med et smil på læben. Men manipulationen kan have den modsatte effekt, advarer eksperter.

At Cecilie Torper Winström
cewi@berlingske.dk

Forestil dig, at du kan kontrollere det, der hidtil har været det mest ukontrollerbare i den menneskelige tilværelse: De natlige drømme. Så du ikke længere vågner baded i sved ved følelsen af at falde og falde eller bare med en sur mine uden at vide hvorfor.

Det kan nulade sig gøre.

Gennem de sidste to år har forskere fra det engelske universitet University of Hertfordshire nemlig studeret 13 millioner drømmerapporter fra brugere af deres smartphone app »Dream:ON«, der er udviklet af universitetets professor i psykologi, Richard Wisemann, og app-producenten YUZA.

Formålet med app'en, der blev tilgængelig i iTunes i 2012, var netop at påvise, at man kan manipulere folks drømme til at blive så positive, at de vågner glade og møder dagen med et smil. Og det er nu lykkedes, konkluderer forskerne bag app'en.

App'en virker ved, at man vælger en lyd, der virker beroligende og betryggende på en. Det kan være lyden af skovens helt specielle

ro, af bølgeskulp mod strandbredden eller måske den rislende lyd fra en vindharpe.

Smartphonen placeres derefter på madrassen, og ifølge Richard Wisemann er app'en så i stand til at opfange de bevægelser, der er i madrassen, når vi drømmer, og sende de behagelige lyde ud i rummet, så drømmen påvirkes og bliver rar.

Men selv om det måske lyder dejligt at slippe for de negative drømme og være garanteret en glædesfyldt nats søvn, er danske søvn- og drømmeekspert ildke begejstrede for ideen om i bedste »Inception«-stil at manipulere med drømmeverdenen.

»Det er begrænset, hvor meget man kan påvirke sine drømme, men vigtigst af alt, så synes jeg, at det er rigeligt, at vi i vågen tilstand skal være bevidste om og tage stilling til alle mulige ting. Skal vi også gøre det i vores drømme, bliver vi for det første mere trætte, når vi vågner, og for det andet går vi glip af drømmens naturlige måde at arbejde med vores problemer på,« siger drømmeekspert Michael Rohde, der i samarbejde med Universitetet i Lund forsker i drømme.

Han peger på, at fenomenet med at være

bevidst om sine drømme i øjeblikket er en stor trend i USA, fordi drømmene ifølge Michael Rohde har en »tydelig« effekt på vores sindstemning.

»Drømme påvirker uden tvivl vores humør. Nogle er dog mere mærket af det end andre, men det er påvist flere gange, at vores humør er påvirket af fragmenter af det, vi drømmer. Hvis man for eksempel drømmer, at ens kæreste er utro, kan den følelse sidde så meget i kroppen, at man har lyst til at »angribe« sin kæreste, når man vågner,« forklarer Michael Rohde.

Begynder man at manipulere med disse drømme, kan det ifølge drømmeforskeren betyde, at man ikke får bearbejdet de ting, som ens drømme er udtryk for.

»Man skal lytte til sine drømme, for de siger noget meget vigtigt om, hvad der sker i os. Reagerer du på et mareridt – altså forstår du, hvem eller hvad der forfølger dig, det kan være din chef, altså dit arbejdspress eller stress, kan du derigennem arbejde med det, og få dine drømme til at ændre karakter,« siger Michael Rohde.

Drømmemanipulationsapp'en møder heller ikke ligefrem glæde hos seniorforsker i søvn Birgitte Rahbek Kornum fra Glostrup Hospital. Hun mener nemlig, at det langtfra er realistisk, at man kan få en bedre søvn og dagligdag ud af at påvirk sine drømme.

»Det virker ikke realistisk, at man kan manipulere sine drømme med lyde. Lyde kan godt blive opfattet af hjernen under søvnen, som når et barn kalder, og af og til vil det også kunne påvirke en drøm. Men at det ligefrem skulle føre til, at man vågner gladere, synes jeg, virker langt ude,« siger Birgitte Rahbek Kornum.

Hun mener nemlig, at drømme generelt har meget lidt betydning for, om vi får en god nats søvn eller ej.

»Selv drømmen betyder ikke noget. Det vigtige er, at man får nok af de forskellige søvnstadier; let søvn, dyb søvn og drømmesøvn. Men det, der egentlig er det vigtigste for, at man får en god nats søvn, er at man lever et aktivt liv både socialt, mentalt og fysisk. Og at man ikke bekymrer sig for meget. For hvis man bekymrer sig om, hvorvidt man nu igen skal sove dårligt, bliver det en selvopfyldende profeti,« siger Birgitte Rahbek Kornum.

NY MIELE W1

DEN NEMMESTE VEJ TIL MIELE-RENT - NY REVOLUTIONERENDE TEKNIK



TwInDos
Smart automatisk
dosering af flydende
vaskemiddel

www.miele.dk

Miele A/S • Silkeborg 2 • 8000 Silkeborg • TEL 43 47 14 00 • www.miele.dk
Bilag vores showroom Miele Dalgby: 8040 Silkeborg 2 • 8000 Silkeborg • Vest: Langeløvvej 5 • 8440 • 43 46 71 00 Veste

Miele
IMMER BESSER