

Vízbefulladás és halott családtagok - Bizarr álmokról számolnak be a Covid-betegek

indigo - 2021-01-13 11:15:15

“Álmomban kutya voltam. Meghalt egy kislány kutya, akit nagyon szerettem. Aztán kívülről láttam a kutya énem, és azt láttam, hogy a testemből a lelkem, mint egy fehér füst gomolyog elő, és kiabálok a kislány kutyának, hogy várjon meg, mert én is utána megyek.”

Az embereket ósidők óta foglalkoztatják az álmok; tudományos vagy kevésbé tudományos módon. A legismertebb álmofejtéseket talán Bibliában találhatjuk, és mindig is népszerűek voltak az álmoskönyvek, az olyanok, mint Krúdy Gyuláé, amely az álmunk részleteihez társít jelentéseket.

Sigmund Freud azt vallotta, hogy az álmokban tudattalan lelki tartalmak fejeződnek ki, de a modern tudomány is sokat foglalkozik a témával.

Mindezek tükrében nem csoda, hogy a tudósok és az álmofejtők fantáziáját megmozgatta a koronavírus, az, hogy miként változnak álmaink a betegség alatt.

Mintha egy álomban élnénk

Tore Nielsen, a Montréali Egyetem pszichiátria professzora [szerint](#) a Covid miatt eleve egy nagy, folyamatos álomban érezhetjük magunkat. A lezárások miatt éjjel-nappal falak közé vagyunk zárva, rettegünk, hogy valaki hozzáért a rendelt ételünkhöz. Ha bemerészkedünk a városba, a maszkok miatt mindenki idegen, az arcokat sem ismerjük fel.

Agyunk éjszaka dolgozza fel a körülöttünk lévő nappali történéseket. Ha több stressz ér minket, többet szorongunk, az álmainkban is negatív lenyomatot hagy. Hasonló változásokat észleltek az álmokban az USA-ban a szeptember 11-i terrortámadás és az 1989-es San Franciscó-i földrengés után.

Ráadásul a lezárások és a home office miatt átlagosan több időnk van aludni, ami azt eredményezi, hogy többet álmodunk - így nem csodálhatjuk, hogy egyre többen számolnak be furcsa, bizarr álmokról.

Ezek közül különösen izgalmas a koronavírus-betegek álmai.

Egy magyar szakember is gyűjti a Covid-álmokat

Magyarországon Kószeg Sára szakpszichológus és pszichoterapeuta kezdte el gyűjteni kísérleti jelleggel a Covid megbetegedés alatti álmokat. Önkéntesen lehet elküldeni neki a beszámolókat, amiket aztán ő név nélkül megoszt [saját Facebook oldalán](#). Cikkünk írásakor 47 publikált álom volt elérhető.

Kőszeg lapunknak elmondta, hogy éber állapotban gyakran szembe sem nézünk a minket érő problémákkal, így ezek álmunkban jelennek meg. A Covid-betegség alatt és után keletkezett álmokra is jellemző a fokozott hangulat, a szokatlan, bizarr tartalom. Ő maga is megtapasztalta álmai változását: *"ilyen rémálmom még sosem volt"* - mesélte.

Az még nem látszik, hogy a gyűjtés vajon tudományosan mérhető eredményekkel szolgál-e majd, mindenestre már most érdekes jelenségekkel találkozott a szakember. Tapasztalatai szerint visszatérő a víz motívum, gyakoriak az álombéli fulladásos esetek. Úgy gondolja, ez reális félelmet tükröz, hiszen a vírus a tüdőt támadja, fulladásos tüneteket okoz. A halott családtagok visszatérése is gyakori a covidos álmokban.

Néhány tipikus fulladásos álom:

"Tengerben vagyok, de inkább úgy néz ki, mint egy animációs filmben a tenger, körbenézek, mindenhol cápák vannak, nincs hová menekülnöm. Aztán rájövök, ha jó mélyre lebukok a víz alá, elkerülhetem őket. Jó ötletnek tűnik, majd leesik, hogy így fogok fulladni. Zihálva ébredek."

"Álmomban strandon voltunk, és én sapkában ugráltam a medencébe és alig tudtam feljönni a felszínre, aztán egyszer lesüllyedtem a medence aljára, és nem tudtam fellökni magam, majdnem megfulladtam. Majdnem minden este van ilyen álmom, pedig napközben nem volt fullasztó köhögés vagy fulladás a betegségtől!"

Többen beszámoltak menekülésről, állatok támadásáról, halálfélelemről, sőt, halott családtagjaik visszatéréséről is. Ezeket mind kiválthatja a Covid miatti elszigetelődés. Sokan traumatikus élményként élik meg a helyzetet, emiatt felerősödhetnek a poszttraumás szorongások is, volt, akinél pánikbetegség is előjött - hangsúlyozta Kőszeg Sára.

Néhány további álom:

"Egy végtelen széles folyón vagyunk, árral szemben. Ha sikerülne feljutni egy olyan egy kilométerrel feljebb lévő helyig, ott elágazik a folyó egy kisebb szakaszra. De arról a szakaszról tudom, hogy zuhatagos és krokodilok vannak. Ahol vagyunk, onnan pedig a part elérhetetlen. Lassan a kezdeti boldogságot a rettegés váltja fel" - így hangzik egy részlet az egyik álomból, de idézünk még néhányat:

"A Duna budafoki szakaszán játszom a vízparton a gyerekeimmel, pár lépésnyire a vízben a kövek között gyűjtögetünk. Egyszer csak meglátok egy kis vízisiklót, aztán egyre többet. Lassan mindegyik kígyóvá változik. Nem látom egyik fejét sem, csak egyre több összefonódó, tekergőző kígyót. Mindenféle színben és méretben. A homok a lábam alatt, a part, a víz, a fák Minden kígyóvá változik. Egyre nagyobbakká. Végül a part felől óriási, már tátott szájú állat jön felénk. Nincs hova menni. Az undorom vetekszik a gyerekeim iránti féltéssel. Erre ébredtem."

"Egy álomra emlékszem. A férjem 4 éve halt meg, a betegséget egyedül csináltam végig, nem volt itt velem senki, a család persze bevásárolt stb. Egyik éjjel arra "ébredtem", hogy a férjem fekszik mellettem, iszonyatosan rettegtem, meg se tudtam szólalni, ő nem szólt, nem volt fenyegető, csak

ott feküdt mellettem... életemben nem féltem ennyire."

"A betegség vége felé álmodtam, hogy elmúlt a járvány, de az emberek annyira nem akartak már egyedül lenni, hogy a plázák felső szintjeit átépítették lakásoknak, és oda költözött be mindenki, hogy egy bolyban legyünk. Nekünk is lett egy lakásunk, de még nem mentem be megnézni, hanem megkerestem a volt férjemet, a gyerekeim apukáját, hogy elmeséljem, hogy itt vagyunk. A valóságban ő már egy éve meghalt."

"Két nappal a tünetek elmúlása után álmodtam. Egy lágerben vagyok (a konkrét helyszín teljesen olyan, mint nagyszüleim házának folyosója), ahol közlik velem, hogy mivel AIDS-es vagyok, másnap visznek Auschwitzba, kivégezni. Tudom, hogy nem vagyok beteg, de azt is, vitatkozni fölösleges" - részlet a teljes álomból.

"Egy csodálatos napsütéses nap van, sétálok az erdő szélén és kijutok egy tisztásra ahol találkozom nagymamámmal. Aki kérdezi tőlem: Hol vannak a dédunokáim? Meg akarom őket ismerni. Én válaszolok: hát ők nem jöttek velem, mivel D. még kicsi és M. pedig nem született meg. A mondatomat befejezve megjelenik dédnagyanyám, aki azt mondja nekem, hogy szépen rendeztem a családomat, vigyázzak rá, mert gonosz önző világban élünk. Ekkor megjelenik nagyapám, aki azt mondja, hogy nagyon büszke rám, amit csináltam a földön. Alig várja, hogy megismerje a családomat. Én pedig kiabálva szaladva kifelé az erdőből és mondom folyamatosan: én élni akarok, élni akarok! (Még hozzátartozik, hogy dédnagyanyám 12 éves koromban halt meg, nagyapám pedig 5, nagyanyám pedig már 25 éves koromban, jelenleg 28 éves vagyok, házas, és van egy kisfiam és várjuk a következő babát."