

Γιατί μιλάμε στον ύπνο μας

Σχεδόν όλοι μας έχουμε ακούσει σε κάποια φάση της ζωής μας την φράση «μιλούσες στον ύπνο σου το βράδυ». Η φράση αυτή μπορεί να προκαλέσει διάφορα συναισθήματα, από έκπληξη έως ντροπή και ανησυχία, αλλά πάντοτε εγείρει ένα ερώτημα: «Τί έλεγα;» Συνήθως τίποτα το ενδιαφέρον, είναι η απάντηση. Μελέτες έχουν δείξει ότι οι περισσότερες «κουβέντες του ύπνου» δεν είναι αξιoσημείωτες σκέψεις, αλλά απλώς σύντομες, ανούσιες, «σκόρπιες» λέξεις που διαρκούν ένα ή δύο δευτερόλεπτα.

Σύμφωνα με το Εθνικό Ίδρυμα Ύπνου (NSF) των ΗΠΑ, η ομιλία στη διάρκεια του ύπνου – γνωστή και ως υπνωλαλία – μπορεί να εκδηλωθεί σε κάθε στάδιο του. Όταν συμβαίνει στο στάδιο REM, κατά το οποίο αναπτύσσονται και τα όνειρα, προκαλείται από ένα «κινητικό ρήγμα» των διαλόγων που βλέπουμε στο όνειρό μας. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι το στόμα και οι φωνητικές χορδές,

που φυσιολογικά είναι ανενεργές όταν κοιμόμαστε, ενεργοποιούνται παροδικά και εκφέρουμε δυνατά τις λέξεις που εκτομίζει κάποιος από τους «πρωταγωνιστές» του ονείρου μας.

Η υπνωλαλία μπορεί να εμφανιστεί και στη διάρκεια των «μεταβατικών αφυπνίσεων», δηλαδή όταν μισοξυπνάμε καθώς περνάμε από το ένα στάδιο του ύπνου στο άλλο. Και στις δύο περιπτώσεις, η ομιλία μας εκδηλώνεται όταν «εισβάλλουν» στον ύπνο ορισμένα στοιχεία της αφύπνισης, γεγονός που μας επιτρέπει να μιλήσουμε αλλά μας εμποδίζει να πούμε κάτι που έχει νόημα για όποιον το ακούει. Είναι δύσκολο να υπολογισθεί η συχνότητα της υπνωλαλίας, επειδή συνήθως κοιμόμαστε όταν συμβαίνει και, αν δεν υπάρχει κάποιος ξύπνιος δίπλα μας, δεν ενημερωνόμαστε ποτέ για το συμβάν. Μελέτες, πάντως, έχουν δείξει πως περισσότερα από τα μισά παιδιά παρουσιάζουν σποραδικά υπνωλαλία, με την συχνότητα της εμφάνισής

της να μειώνεται καθώς μεγαλώνουν. Η χρόνια υπνωλαλία στους ενήλικες θεωρείται διαταραχή του ύπνου και μπορεί να οφείλεται στο στρες και σε άλλους παράγοντες. Επειδή, εξάλλου, η υπνωλαλία οφείλεται σε παροδικές αλληλοκαλύψεις των διαφορετικών σταδίων του συνειδητού, συνήθως διαρκεί πολύ λίγο – μερικά δευτερόλεπτα, στη διάρκεια των οποίων εκφέρουμε λίγες λέξεις.

Ωστόσο, έχουν καταγραφεί και σπάνιες περιπτώσεις, κατά τις οποίες ο πάσχων δίνει ολόκληρη... ομιλία την ώρα που κοιμάται. Ακόμα κι αυτές οι περιπτώσεις είναι ως επί το πλείστον ασυναρτησίες, αλλά ακόμα κι αν μοιάζουν να έχουν νόημα και να αποκαλύπτουν κάτι «σημαντικό», δεν πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπ' όψιν. Και αυτό διότι, σύμφωνα με το NSF, η επιστήμη και ο νόμος δεν θεωρούν την υπνωλαλία προϊόν του συνειδητού ή της λογικής σκέψης και συνεπώς είναι εντελώς αναξιόπιστη.

Ο κ. Ευθύμιος Κεφάλας, ο κ. Γιώργος Κεφάλας και οι υιοί του Τσάρλι και Μάριος

εκφράζουν τα θερμά τους συλλυπητήρια στην οικογένεια
Μαρκάτου για την πρόσφατη απώλεια της Αθηνάς.

ITALIAN MONUMENTS PTY LTD

Lic. No 112720C

28-34 Railway Str., Lidcombe NSW 2141

Καλλιτεχνικά γλυπτά
για μνημεία
με 25 χρόνια εγγύηση

Nino Bonserio

Τηλ: 9649 8717, 9649 6790
Fax: 9649 3001, a.h. 9712 3164
Mob: 0414 277 254

email: italmons@bigpond.net.au
www.italianmonuments.com.au

\$5.900
αχτύπητη
τιμή



Αξιόπιστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύνδευ



• **Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία**

Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.

• **Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



- **Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.**
- **Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.**
- **Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.**



14334

• **Δωρεάν λεωφορεία από τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια**

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150