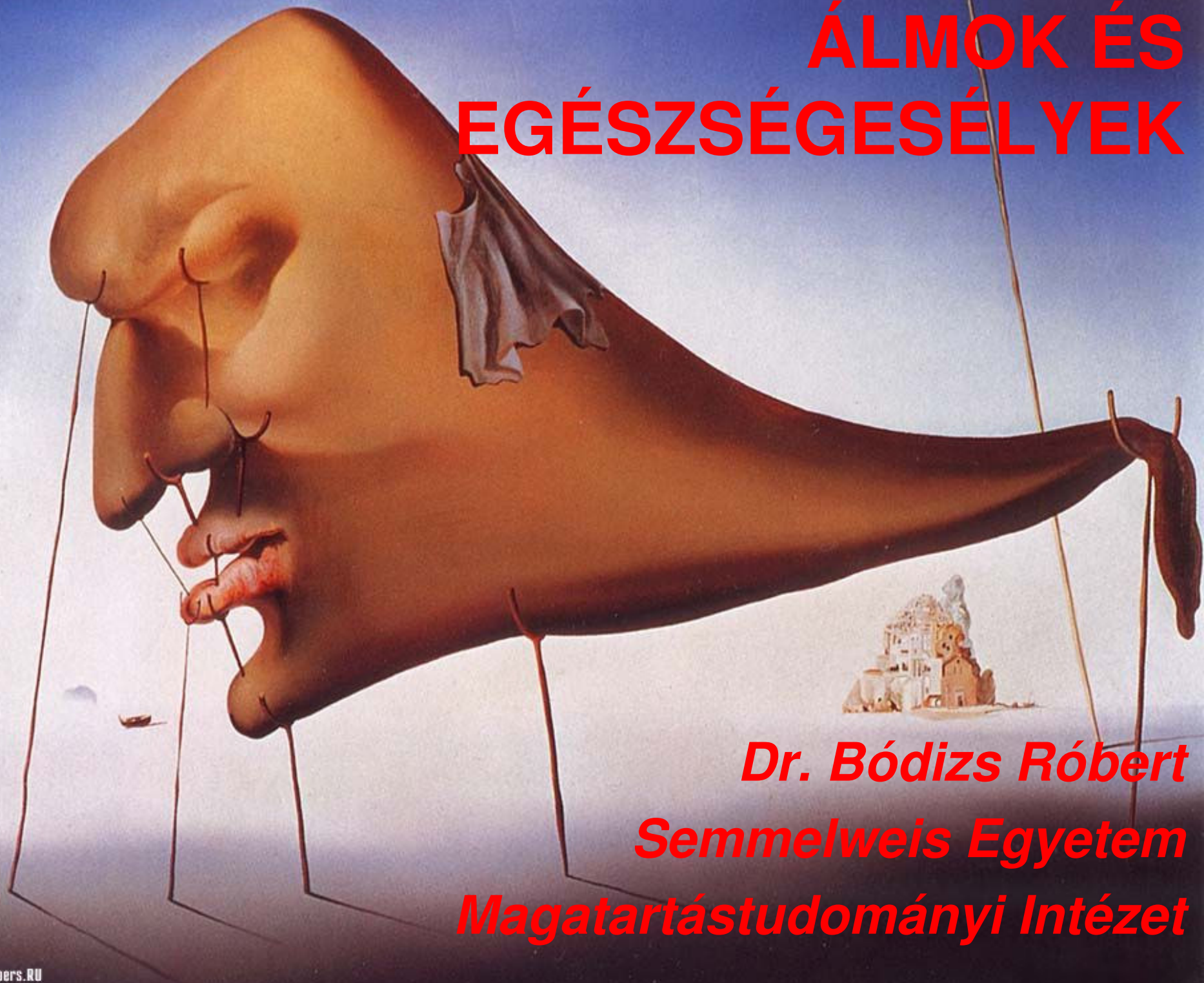
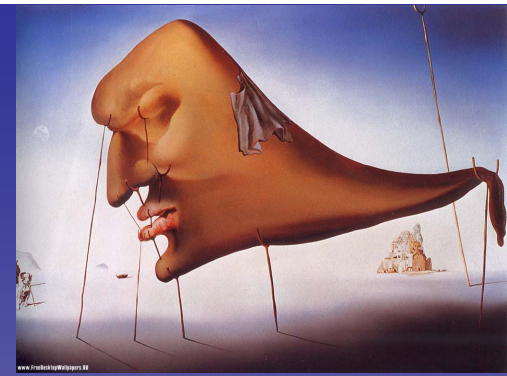


# ÁLMOK ÉS EGÉSZSÉGESELYEK



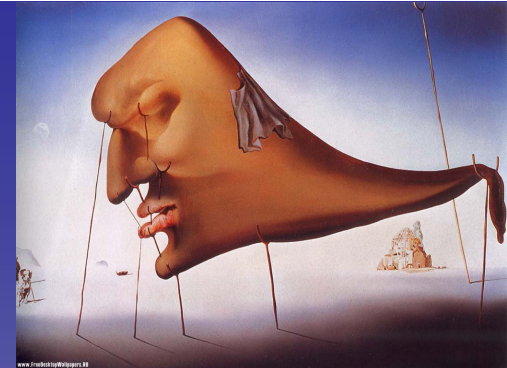
*Dr. Bódizs Róbert*  
*Semmelweis Egyetem*  
*Magatartástudományi Intézet*

# FŐ KÉRDÉSEINK



- Összefüggenek-e az álmok az egészséggel?
- Van gyakorlati haszna az álmok vizsgálatának?

# KÉREM VÁLASZOLJA MEG MAGÁBAN AZ ALÁBBI KÉRDÉSEKET!



Gyakran vannak rémálmai, amelyek fölébresztik?

2 – igen

1 – nem

---

0 – X –

Álmai érzelmi töltete milyen gyakran

	<i>Legtöbbször</i>	<i>Gyakran</i>	<i>Ritkán</i>	<i>Soha</i>	<i>0</i>	<i>X</i>
<i>Kifejezetten nyomasztó?</i>	4	3	2	1	0	X
<i>Kellemetlen?</i>	4	3	2	1	0	X
<i>Semleges?</i>	4	3	2	1	0	X
<i>Kellemes?</i>	4	3	2	1	0	X
<i>Kifejezetten örömteli?</i>	4	3	2	1	0	X

Előfordul, hogy az alvásából izzadtan fölriad, heves szívdobogása van, és egy rövid ideig nem tudja, hogy hol van?

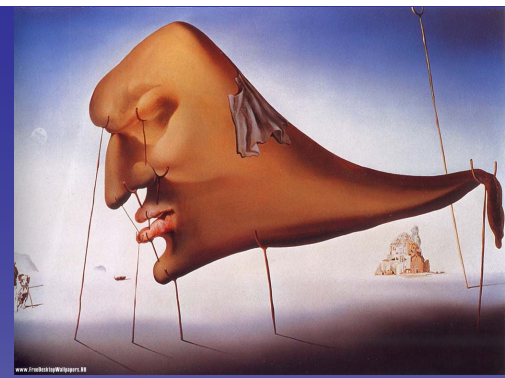
2 – igen

1 – nem

---

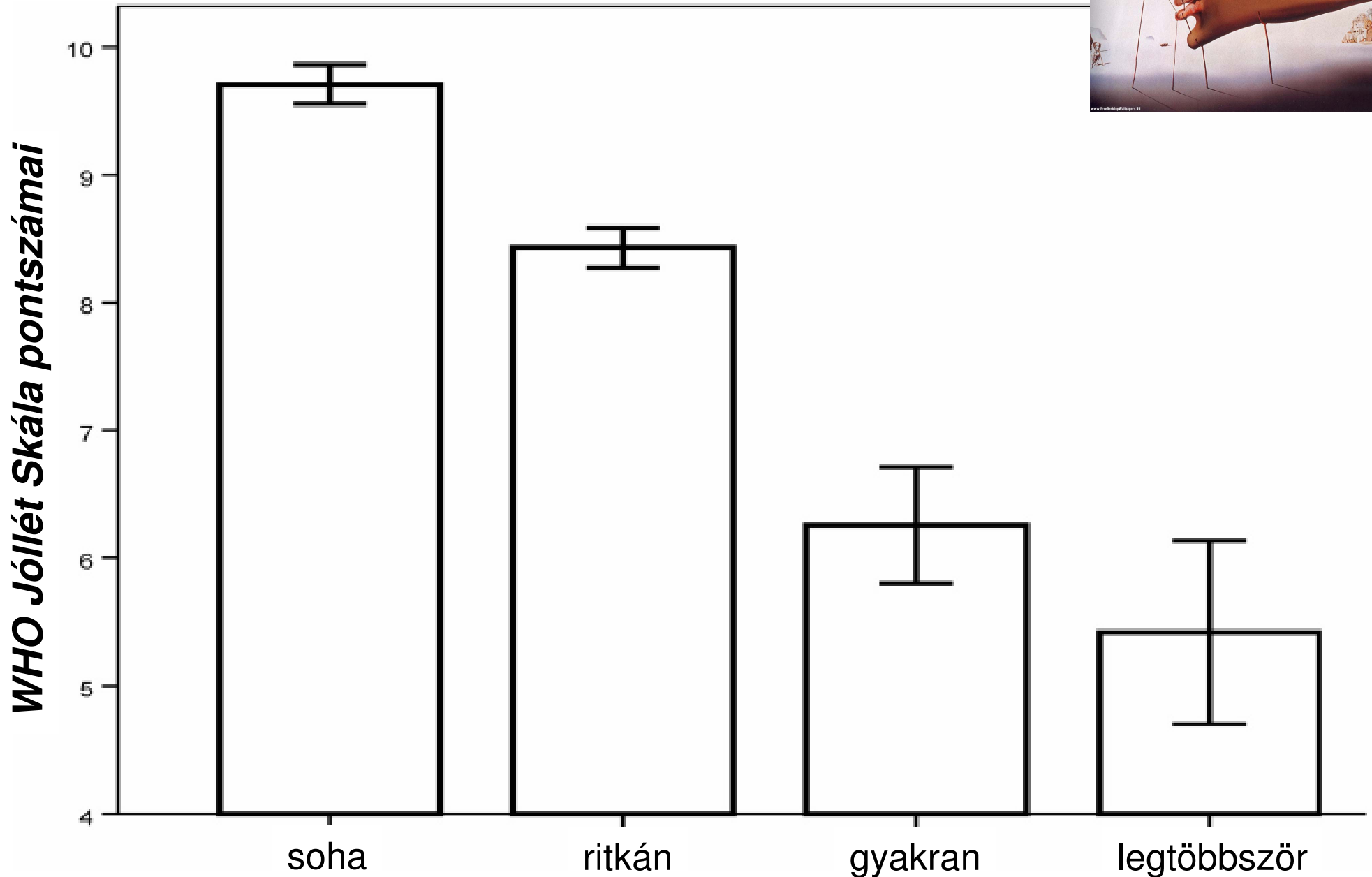
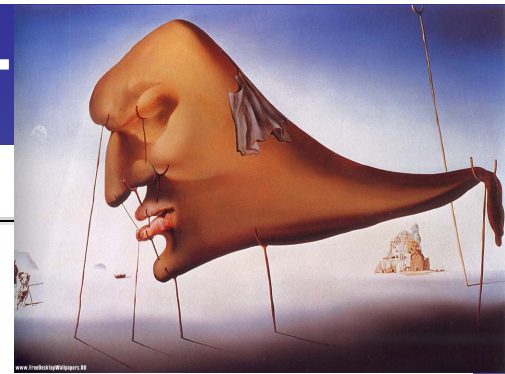
0 – X –

# NÉHÁNY EREDMÉNY



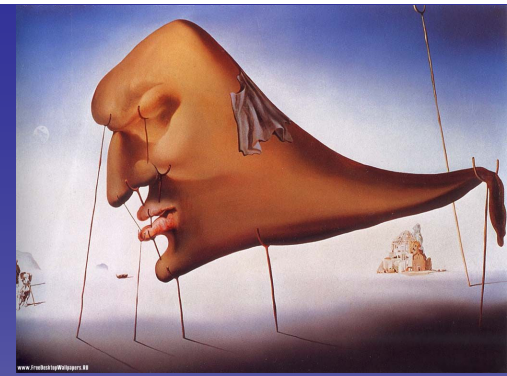
- 1. Amennyiben gyakran vannak rémálmai, Ön az egészségi állapotát csak **félig olyan jónak érzi**, mint azok akiknek nincsenek rémálmai és majdnem kétszer olyan valószínű hogy **egészségi állapotában romlást érzékelt** az elmúlt években
- 2. Utóbbi több mint 2 ½ -szeres, ha alvásából gyakran rémülten fölriad

# ÁLMOK ÉS SZUBJEKTÍV JÓLLÉT



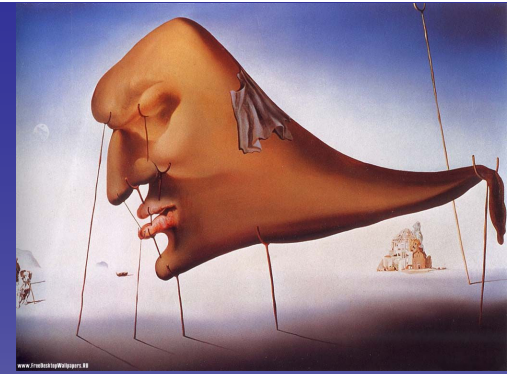
***Kifejezetten nyomasztó álmok***

# MINDEZT AZ ÁLMOK OKOZZÁK?



- Nem valószínű
- De állapotát ronthatják
- És tükröt tarthatnak Ön elé

# MELYIK KÉRDÉST VÁLASZOLNÁ MEG NYILVÁNOSAN?



Gyakran vannak rémálmai, amelyek fölébresztik?

2 – igen

1 – nem

---

0 – X –

Elégedett Ön a munkahelyével?

...családi életével?

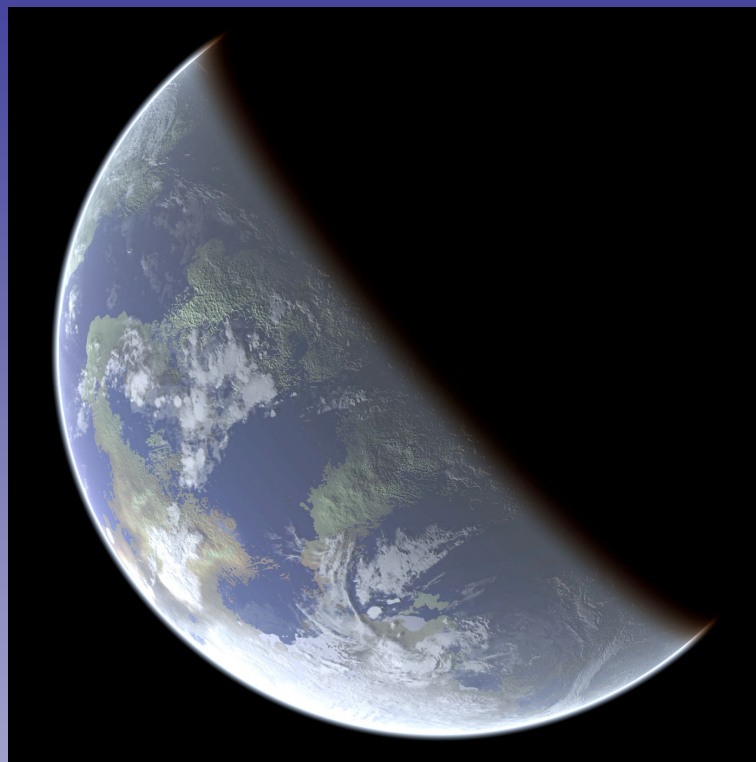
...önmagával?

...az életével?

# KÉPEK ÉS JELENTÉSEK: VALÓSÁG ÉS ÁLOM



A valóság „jelentései”:  
Folyadékfelvétel?  
Táplálékfelvétel?  
Koffein abúzus?  
Szakmai konzultáció?  
Szociális interakció?  
...?



Az álom „jelentései”:  
Folyadékfelvétel?  
Táplálékfelvétel?  
Koffein abúzus?  
Szakmai konzultáció?  
Szociális interakció?  
...?

***A valóság sem egyértelmű, az álom miért lenne az?***

***A valóság is többszörös jelentéssel bír, az álom miért ne bírhatna?***

***A valóság is individuális jelentéstöltetű, az álom miért lenne univerzális?***