



認識：夢

請問，你今天作了什麼夢？

文／精神科 主治醫師 張倍禎

「醫師，我昨天夢到我一直被別人追殺，後來就被嚇醒了。」

「醫師，我昨天夢到我可以飛，可是我知道是不可能的啊！」

「醫師，我夢到我一直往一個洞裡掉，一直往下掉，都抓不住周遭的藤蔓。」

夢到底是什麼？夢可以未卜先知嗎？夢可以預測未來嗎？夢裡的事都不可能發生嗎？

夢是一種「主體經驗」，是人在睡眠時產生「想像的」影像、聲音、思考或感覺，通常不是自願的。研究夢的科學稱為「夢學」（oneirology）。一般睡眠大致可分為「非快速動眼期（non-Rapid Eye Movement, non-REM sleep）」及「快速動眼期（Rapid Eye Movement, REM sleep）」兩個階段，夢境常出現在睡眠中的快速動眼期，主要發生在睡眠後期的一種淺睡狀態，其特色為快速的眼球水平運動、橋腦（pons）的刺激、呼吸與心跳速度加快，以及暫時性的肢體麻痺。夢也有可能發生在其他睡眠時期，不過比較少見。此外，在進入深度睡眠時所發生的入睡狀態（Hypnagogia）也被認為和作夢有關。

分析作夢原因，專家有不同觀點

臨床上，常常有患者抱怨：「醫師啊，我作夢做得好累喔，可不可以吃那種不會作夢的藥？」其實大部分的人都會作夢，如果一個人覺得他們沒有作夢，或者一個晚上只作了一個夢，這是因為他們忘記了自己有作夢，這種「忘記（記憶抹除）」的情況通常發生於一個人自然緩和



地從「快速動眼睡眠」階段，經過「慢波睡眠期（在非快速動眼期中的第三期）」而進入清醒狀態。如果一個人直接從「快速動眼睡眠」中被喚醒（例如鬧鐘響了），就比較可能會記得那段在快速動眼期所作的夢境。不過，並非所有發生在快速動眼期的夢都會被記得，因為每個快速動眼期之間會插入慢波睡眠期，那會導致對前一個夢的記憶消失。

有一派專家認為「夢是人在睡眠時表現出來的心理活動」，夢中的心理活動與人清醒時的心理活動一樣，都是外在客觀事物在大腦中的反映。夢中離奇的夢境是當人處於睡眠中大腦意識不清的狀態下，對各種外在客觀事物的刺激產生錯覺而造成的。舉例來說，清醒時因心跳過速造成好像被追趕的心悸感，就會以被人追趕的惡夢來呈現；而心跳過慢引起心懸空、心下沉的感受，在夢中就可能變成了人懸空、人下落等離奇恐懼的惡夢。

解決多夢問題，必須多面向考量

有些學派則相信「夢是在幫我們解決白天尚未解決的事情」，或者是反映出生活中

令我們困擾卻又無法解決的問題。例如當個案說他做了被人追逐的夢，我常常會問他最近是否在趕作業或趕工作，大多數人會承認確實有這樣的狀況，這時我的治療就不會只考慮給予藥物，而是與其討論目前生活中所遇到的難題、他所想到的解決方法及預測的後果。這樣的討論往往就會改善他作惡夢的情形。

然而，如果作夢者伴隨有憂鬱或焦慮的症狀，或因為目睹、經歷一些重大事件後產生「創傷後症候群」，因而惡夢頻頻，便需要考慮開立抗憂鬱藥物來治療憂鬱或焦慮，當症狀減輕，其作夢及睡眠品質就會獲得改善。

「夢」是一種個人的獨特經驗，每個人作的夢都不同，夢的內容往往和個人的生活息息相關。請問，你今天又作了什麼夢呢？



參考書目

榮格解夢書：夢的理論與解析（作者詹姆士·霍爾博士，譯者廖婉如，出版社心靈工坊，出版日期2006年05月05日）