



האם החלומות שלך משתנים
ככל שאתה מתבגר?

מתוך "נפלאות הבריאה"
מלקט ועורך: ש. אייזיקוביץ
eisikovits1@gmail.com

הגיליון מופיע באתר 'לדעת' וכן ניתן לקבלו לאימייל מדי שבוע על ידי שליחת בקשה. eisikovits1@gmail.com,

058-4852-443

אודה לכם אם תעבירו את העלון לאנשיכם או כתובות של נציג עלון. אשמח לקבל הערות מחכימות ובל"נ אשתדל להתייחס אליהם. גם רשות להדפיס / לחלק / להעתיק / לשמור. - בשעת הצורך הרשות נתונה לאמור מהדברים שבעלון אף שלא בשם אומרם. אבל הבא להדפיס וידפיס בשם אומרם. יביא גאולה לעולם. כמו כן יש אפשרות לקבל כל עלון בכל שפה כמעט שתרצו בתרגום של ווארד.

החיבור הראשון הופיע במסגרת
'מפעל ליקוטי שמואל'
"זה היום עשה ה' נגילה ונשמחה בו"

בשעה טובה ומוצלחת, בסייעתא דשמיא, רואה אור ספר חדש ומפעים:

ליקוטי שמואל – חומש בראשית

לאחר שנים של עיון, איסוף, ליקוט ועריכה, יוצא לאור ספר ייחודי המאגד – סוף מעשה במחשבה תחילה את מיטב הקטעים, המאמרים, הסיפורים והמשלים שהופיעו בעלוני פרשת השבוע בשנים האחרונות. דברי חן ושכל טוב, שנבחרו בקפידה וערוכים בטוב טעם, כדי להחיות את הלב ולהאיר את השולחן.

- מתוכן הפרקים: רעיונות מאירי עיניים לפרשיות השבוע • משלים מעוררי מחשבה • סיפורים נוגעים ללב • פנינים להעשרה ולהעברה בשולחן שבת

מתאים ללימוד אישי, למסירת דבר תורה ולשיחה משפחתית

ערוך ומוגש בעמל רב על ידי הרה"ג שמואל אייזיקוביץ שליט"א



כעת למכירה במחיר שווה לכל נפש – כרך ראשון על חומש בראשית

60 ש"ח

בלבד



להזמנה:

<https://dash.bookpod.co.il/product/2231>

האם החלומות שלך משתנים ככל שאתה מתבגר?

מאת אבי וילסון

החלומות של ילד צעיר ושל מטופל הוספיס מבוגר יכולים להיות שונים מאוד. מה מצאו מחקרים לגבי איך החלומות שלנו משתנים עם הזמן?

חולמים צעירים נוטים לראות ולהרגיש בצורה חיה יותר, בעוד שמבוגרים זוכרים מצבים מורכבים ופחות רגשיים, כך עולה מחקרים.

אפשר להניח שלילדים יש סיוטים על מפלצות מתחת למיטה, בעוד מבוגרים חולמים על אירועים מלחיצים כמו דד-ליין. אבל האם יש ראיות מדעיות שמראות שחלומות משתנים ככל שאנו מתבגרים?

למרות שיש מנגנונים סבירים לכך שהזדקנות יכולה לגרום לחלומות להשתנות עם הזמן, מעט מאוד מחקר חקר את הנושא.

"החלימה תלויה במערכות עצביות המעורבות בדמיון, זיכרון ורגש, שכולם מתפתחים ומתארגנים מחדש עם הגיל," אמר ד"ר ג'וליו ברנרדי, ראש קבוצת המחקר שינה, פלסטיות וחוויה מודעת (SPACE) בבית הספר ללימודים מתקדמים IMT באיטליה, ל-

Live Science. עם זאת, "מפתיע כמה מחקרים בדקו באופן שיטתי כיצד החלומות משתנים לאורך החיים."

• [המחקרים](#) שחקרו את הרעיון הזה הראו שאנשים נוטים לדווח על החלומות שלהם בצורה שונה בשלבים שונים של חייהם. בעוד שחולמים צעירים נוטים לראות ולהרגיש בצורה חיה יותר, אנשים מבוגרים זוכרים מצבים מורכבים ופחות רגשיים.

אחת ההסברים הפשוטים ביותר, ואולי הנפוצים ביותר, לאופן שבו החלומות שלנו מסתגלים ומתפתחים נקראת "[השערת ההמשכיות](#)", שהועלתה לראשונה ב-1971. לפי התיאוריה הזו, החלומות שלנו נוטים לשקף את מה שאנחנו חווים בחיים הערים שלנו — אם אנחנו מתרווחים בחופשה, אולי נראה שמש וחול כשאנחנו נרדמים, אבל אם אנחנו חרדים מהעבודה, ייתכן שנעבור למשרד. אבל בסופו של דבר, הדמיון בין שינה למציאות מגלה מעט מאוד מדוע החלומות שלנו עשויים להשתנות ככל שאנו מתבגרים.

"שינויים בחלומות לאורך החיים משקפים את האינטראקציה המורכבת בין התפתחות המוח, ארכיטקטורת השינה והבגרות קוגניטיבית-רגשית," אמרה ברנרדי. הכל, מהזיכרון ועד איכות השינה, יכול להשפיע על האופן שבו אנו חווים גם חלומות וגם את ההשלכות שלהם: "גורמים אלה קובעים לא רק עד כמה חלומות נוצרים בצורה חיה במהלך השינה, אלא גם עד כמה הסיכוי לזכור אותם עם ההתעוררות."

איך חלומות משתנים עם הגיל

המחקר הבסיסי על איך ילדים חולמים נעשה על ידי חוקר השינה דייוויד פולקס משנות ה-70 ועד שנות ה-90. לפי [מחקרו](#), החלומות של צעירים נוטים להיות פשוטים יחסית — הם כוללים חיות, אובייקטים סטטיים ואינטראקציות פשוטות. (עם זאת, מחקר על חלומות ילדים כולל סיבוכים, שכן התוצאות תלויות ביכולת של כל ילד להבין מהו חלומות וכיצד להעביר אותם לאחרים.)

בגיל ההתבגרות, החלומות נוטים להיות תכופים וחיים יותר מאשר בילדות, ומשקפים את השינויים הרבים שאנו חווים בחיינו הערים. בעוד שמתבגרים צעירים [מדווחים](#) על חלומות על נפילה, רדיפה והתמודדות עם מפלצות או חיות, בני נוער גדולים יותר חווים מחדש את הלחצים של בית הספר והקשרים החדשים.

בחיים הבוגרים, החלומות בדרך כלל הופכים למעט שגרתיים יותר. מחקר אחד מצא שמבוגרים ומבוגרים חולמים להגיע מאוחר ו"לנסות שוב ושוב לעשות משהו" לעיתים קרובות יותר מאשר קבוצות גיל אחרות. חלומות סיוטים מוזרים עדיין מתרחשים, אבל האגרסיביות של גיל ההתבגרות מתחילה לדעוך, והמורכבות של החלומות מתחילה לשקף את חיינו הערים אפילו יותר.

מחקרים מראים שבגיל מבוגר, אנשים לא נוטים לדווח על חלומות רבים במיוחד. רבים גם חווים "חלומות לבנים", שבהם הם זוכרים שחלמו אך אינם בטוחים מה קרה במהלכו. בעוד שחלק מזה ניתן להסביר באיכות השינה הנמוכה יותר שמבוגרים נוטים לחוות, חלק גדול מהשינוי הזה — כפי שקורה בחלומות בכל הגילאים — קשור ליכולת לזכור בדיוק ובאופן תיאורי את מה שראינו בשינה.

"חלומות מוגדרים כחוויות סובייקטיביות שמתרחשות במהלך השינה", אמר מייקל שרדל, ראש מעבדת השינה במכון המרכזי לבריאות הנפש בגרמניה, ל-Live Science. "מה שאנחנו מקבלים זה רק את החלום או דוח החלום, הזיכרון של החוויות שהתרחשו במהלך השינה."

בסוף החיים, ובמהלך תהליך המוות, אנשים מדווחים לעיתים קרובות על פגישת יקירים שנפטרו וזוכרים חזיונות של אריזה והכנות לצאת לטיול בחלומותיהם. מחקרים על מטופלי הוספיס מצאו שחלומות אלו לעיתים קרובות מנחמים ומרגיעים אנשים, ומשקפים את ההשתקפות שמתרחשת לעיתים קרובות בסוף החיים.