

Ametsen funtzio terapeutikoaren jatorria azaldu dute

Amets egiteak funtzio terapeutikoa duela frogatu dute Berkeley Unibertsitateko ikertzaileek (AEB). Hain zuzen ere, ikusi dute loaren REM fasean garunak esperientzia emozionalak prozesatzeko dituela, eta, aldi berean, estresaren mekanismoa inhibituko egiten dela. Horri esker, amets egitean oroitzapen mingarriak berriro bizitzen badira ere, gorputzean ez da sortzen berez bizipen horiek eragingo luketen erantzun fisiologikoa. Horrenbestez, oroitzapen horiekin lotutako emozioak leundu egiten dira, eta mina, arindu.

Ikertzaileen esanean, ikerketa lagungarria da ulertzeko zergatik duten pertsona batzuek trauma osteko asaldua. Lo egitean, nonbait, ez zaie inhibitzen estresaren mekanismoa; horren ondorioz, ezin dituzte gainditu oroitzapen txarrak, amesgaiztoak izaten dituzte, eta lo egiteko arazoa dute. Depresioa duten pertsonen ere antzeko arazoak izaten dituztela ere aipatu dute ikertzaileek.

Ondorio horietara iristeko, 35 heldu gazte osasuntsu aztertu dituzte. Bi taldetan banatu zituzten, eta talde bakoitzari eragin emozionala zuten 150 irudi ikusarazi zizkion, bitan, 12 orduko tartearekin. Bitartean, MRI eskannerraren bidez, garunaren funtzionamenduaren irudiak jaso zituzten. Lehenengo taldeak goizez eta gauez ikusi zituen irudiak, eta besteak, berriz, gauez eta goizez, lo egin ondoren.

Irudiek askoz ere erantzun emozional apalagoa eragin zuten lo egin zutenengan, bestengan baino. MRI bidezko irudietan garbi ikusi zuten amigdalak, emozioak prozesatzeko dituen garunaren zatiak, erreakzio arinagoa izan zuela lo egin zutenengan, eta garunaren alderdi "arrazionalak" (cortex prefrontalak) zuela emozioen kontrola. Aldiz, bi ikustaldien artean lo egiteko aukerarik izan ez zutenengan, amigdalak jarduera bortitzagoa erakutsi zuen.

Horrez gain, lo egin zutenen taldean, konturatu ziren estresarekin lotutako neurotransmisore baten kontzentrazioa, norepinefrina, txikitu egiten zela REM fasean. Hortik ondorioztatu dute estresaren mekanismoa fase horretan inhibitzen dela.

Aipatzekoa da beste ikerketa batzuetan ere antzeman ziotela norepinefrinaren jaitsierari eta horren eragin mesedegarriari. Odol-presioa kontrolatzeko botika baten albo-ondorio gisa gertatzen zen jaitsiera, eta ondorioa zen trauma osteko asalduek zituztenek ez zutela amesgaiztorik izaten eta loaldiaren kalitatea hobetu egiten zela nabarmen. Horiek horrela, ikertzaileek iradoki dute norepinefrinaren kontzentrazioa kontrolatzea aukera ona izan daitekeela asalduek hori tratatzeko.

Ikerketa *Current Biology* aldizkarian argitaratu dute. ●



ARG.: PEDRO RIBEIRO/©ESKUBIDE BATZUK ERRESERBATUTA