

惡夢

nightmare

會二組 何芊儀

UCL





為什麼會做夢

做夢是協調人體心理平衡的方式

睡的愈久，愈容易做惡夢

會做惡夢大致有下列5種可能

焦慮與壓力

疾病

藥物

食物

酒精

常見的十種噩夢及含意

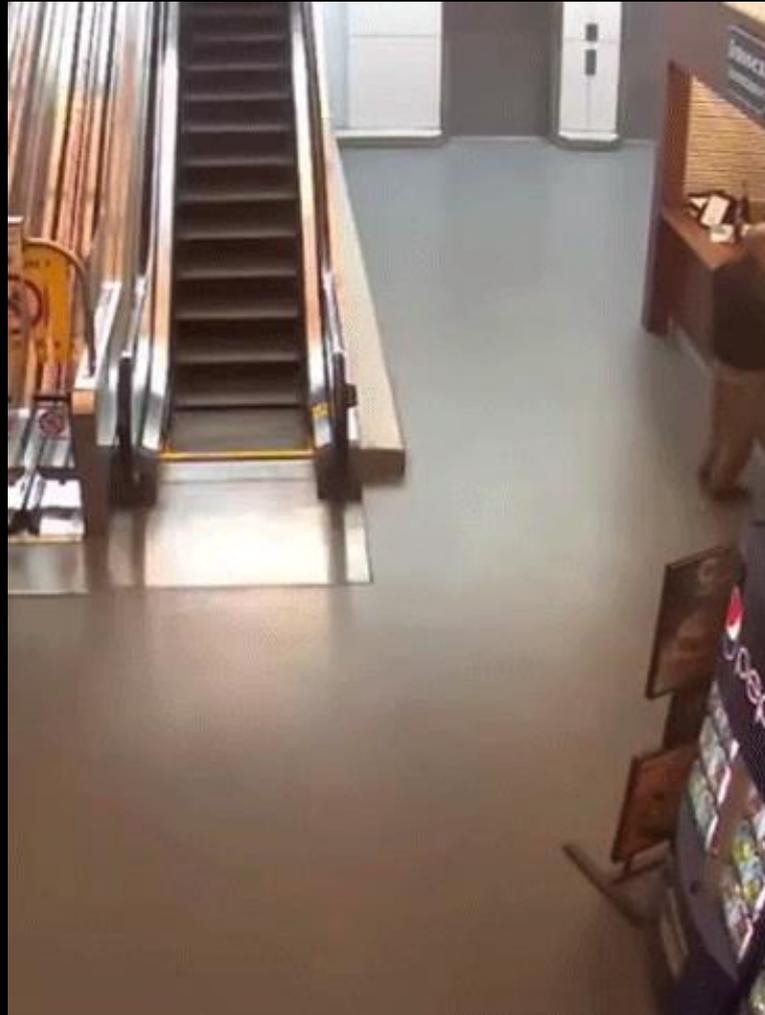
- 失足
- 追逐
- 全裸
- 受傷
- 掉牙
- 迷路
- 受困
- 考試
- 死亡
- 背叛

失足



跌落的夢境通常被解釋為：對失控的恐懼、情緒的失衡等等

追逐



追逐夢暗喻了不安全感，你自己的不安全感或周圍環境的不安全感，或者與未解決的內疚有關。

全裸



一般有兩種解釋。一是被曝光的恐懼，有些你不想被大家看到的東西公諸於眾。
另一種解釋是自卑，好像每個人都能通過表面看穿你的弱點一樣。

受傷



如果是一個自傷的夢，意味著你害怕自己會妨礙自身利益。
如果是別人傷害你，可能意味著你覺得你可能要被炒魷魚了。
如果你在夢中成功防守，阻止了傷害，那麼這可能是一個好的提示，
說明你有能力解決哪些困擾著你的事物。

掉牙



如果你牙疼，半夜又做掉牙的夢，那麼這個夢就是反應了你意識裡的潛在擔憂。

迷路



夢到迷路一般反映就是一種迷失的感覺。

受困



夢到被困反映的是現實中的困境。

考試



理論家指出這是因為考試在現實生活中實在讓人感到壓力，
潛意識裡你會希望自己能完美通過。

死亡



夢裡的死亡代表新的開始。
另一種廣泛的說法是夢見死亡是你潛意識中對死亡的本能恐懼。

背叛



如果你生活中常常擔心被背叛那麼你潛意識也會捕捉到這些訊息在夢裡傳達給你。



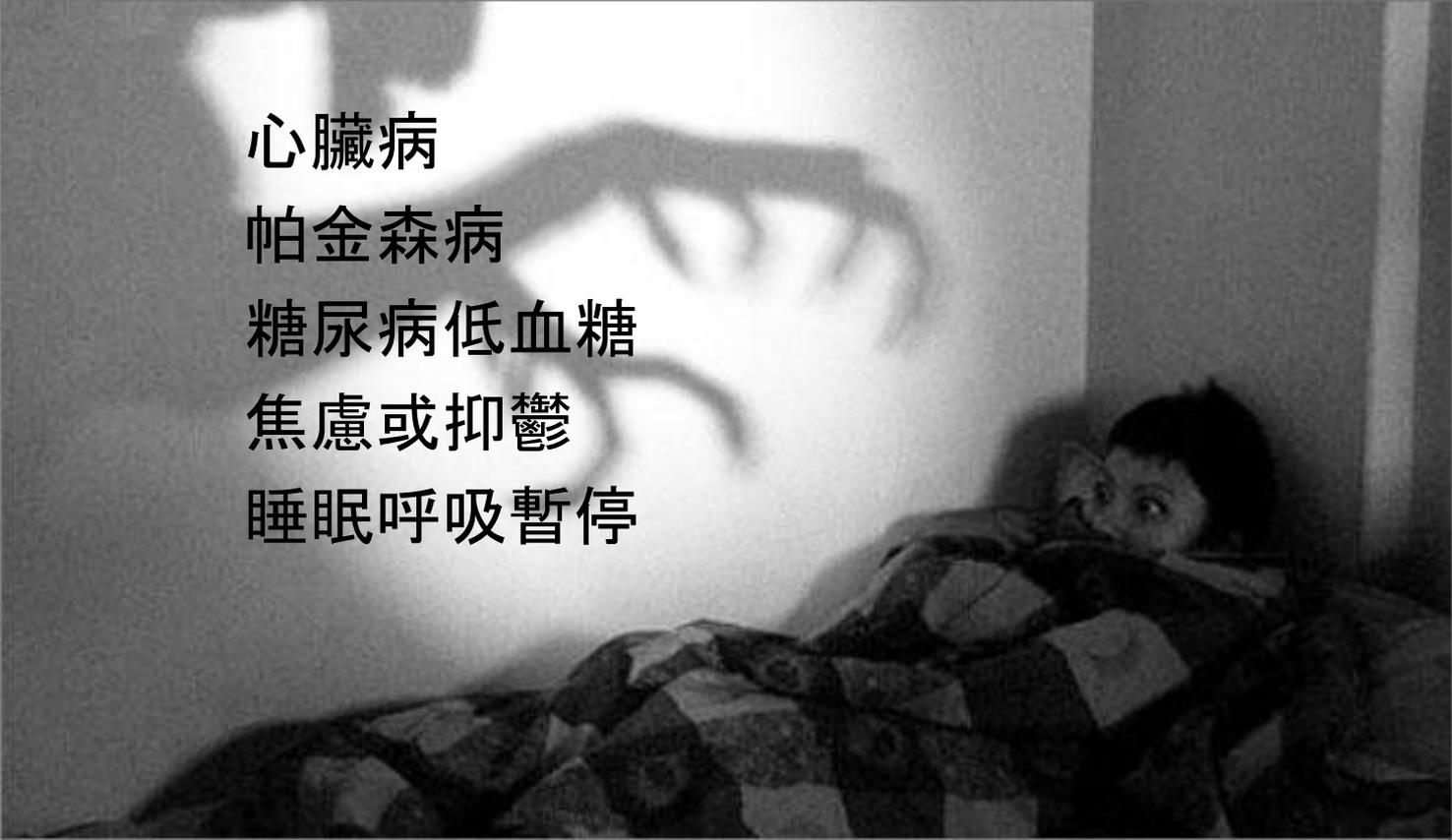
惡夢通常反映你現實中的壓力，這樣的壓力累積在心裏面無法釋放，而做惡夢就是身體自動解壓的一種方式。當你在惡夢裡經歷了強烈的情緒，也跟著釋放了累積的壓力。



適度的惡夢可以紓解你的壓力



經常做噩夢有可能患上這五種嚴重疾病



心臟病
帕金森病
糖尿病低血糖
焦慮或抑鬱
睡眠呼吸暫停



THE END