

in IMPERDIBILI

Sognare a occhi aperti crea dipendenza. Lo dice la scienza

Secondo alcuni ricercatori israeliani, sognare ad occhi aperti non è solo una fuga dalla realtà ma può condurre ad una vera e propria dipendenza



Fonte: flickr

Sognare ad occhi aperti, secondo alcuni ricercatori, crea dipendenza e dovrebbe essere considerato un disturbo di salute mentale. È normale che la nostra mente vaghi di volta in volta in cerca di una piacevole pausa dalla realtà, sfuggendo l'[ansia](#) e le preoccupazioni di tutti i giorni, ma per molti soggetti i costanti e ripetuti sogni ad occhi aperti possono influenzare negativamente la vita quotidiana. È stato quindi creato un nuovo termine, "**maladaptive daydreaming**" (MD), per identificare tutte quelle persone che vivono questa condizione: talmente immerse nelle loro fantasie da non riuscire più a svolgere le loro usuali attività e il loro lavoro.

Nell'ultimo studio condotto da Eli Somer dell'Università di Haifa in Israele sono stati esaminati 340 sognatori auto-classificatisi come affetti da "maladaptive daydreaming". Secondo i risultati della ricerca, pubblicati sulla rivista *Consciousness and Cognition*, questi individui passano mediamente il 57% delle loro giornate immersi nelle loro fantasie, con picchi addirittura del 69%. Per fare un confronto, le persone che non soffrono di questo disturbo passano solo il 16% del loro tempo a sognare ad occhi aperti. La conclusione alla quale sono quindi arrivati i ricercatori è che il "maladaptive daydreaming" dovrebbe essere considerato e trattato come un vero e proprio **disturbo di salute mentale**.



[פארק התעשייה החדש קיסריה](#)

שטחים_לוגיסטיים/villar-caesarea.biz
שטח לוגיסטי להשכרה החל מ-1,000 מ"ר.
!התאמת המבנה לכלל צורכי הלקוח

[טיולי שייט לאנטארקטיקה](#)

שייט_לאנטארקטיקה/geocruise.co.il
חוויה מושלמת לחובבי טבע ולהרפתקנים, מבית
החברה הגיאוגרפית. פרטים באתר

[לימוד גרפיקה עיצוב מהבית](#)

www.onlinegraphic.co.il/
לימודי אונליין אחד על אחד מהבית קבלו שיעור
הדגמה בחינם אחד על 1

Gli scienziati hanno sottolineato che i soggetti affetti da MD hanno alti tassi di deficit di attenzione e sintomi di tipo ossessivo compulsivo; inoltre hanno scoperto che nei sogni ad occhi aperti privilegiano idealizzare sé stessi e confrontarsi con personaggi immaginari o con celebrità. Quasi tutti i sognatori, per lo più timidi e socialmente isolati, hanno convenuto che le loro **fantasie** interferiscono con gli obiettivi, le relazioni interpersonali ed il lavoro. Molti hanno anche ammesso di essere vittime di una **dipendenza** e circa un quarto degli intervistati ha riconosciuto di essere sopravvissuto ad un trauma e che sognare ad occhi aperti rappresenta quindi una vera e propria via di fuga.

Da quanto emerge dalla ricerca, al contrario degli schizofrenici, i sognatori MD continuano comunque a riconoscere la differenza tra fantasia e realtà. Molti esperti sono scettici riguardo a questo tipo di studi e la **medicina** tradizionale non riconosce il "maladaptive daydreaming" quale disturbo di salute mentale. Somer e il suo team però non si fermano e continuano ad approfondire le diverse metodologie per diagnosticare e per trattare questa condizione: all'inizio di quest'anno hanno creato uno strumento, il **Maladaptive Dreaming Scale** (MDS), per misurare il grado di sogni ad occhi aperti.

SI PARLA DI: [SOGNARE A OCCHI APERTI](#), [SOGNI](#)



[VISUALIZZA COMMENTI](#)

[ARTICOLO SUCCESSIVO >](#)