

Η Συνείδηση.

Οι πρώτοι ψυχολόγοι εξίσωναν την συνείδηση με το νου. Σήμερα οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι συνείδηση σημαίνει η επίγνωση που έχει το άτομο τόσο για εσωτερικά όσο και για εξωτερικά ερεθίσματα.

Συνείδηση συνεπάγεται να παρακολουθούμε τον εαυτό μας και το περιβάλλον μας, ώστε τα «αντιληπτά», οι αναμνήσεις μας και οι σκέψεις μας να αντιπροσωπεύονται στην αντίληψη.

Επίσης σημαίνει να ελέγχουμε τον εαυτό μας και το περιβάλλον μας ώστε να μπορούμε να ξεκινήσουμε και να σταματήσουμε τις αντιδράσεις μας και τις γνωστικές μας διεργασίες.

Παρακολούθηση. Η επεξεργασία πληροφοριών από το περιβάλλον μας είναι βασική λειτουργία της συνείδησης.

Δεν μπορούμε να επεξεργαστούμε όλο τον όγκο των πληροφοριών που έρχονται στα αισθητήρια όργανα μας και έτσι η συνείδηση μας εστιάζει σε συγκεκριμένα ερεθίσματα.

Τα γεγονότα που έχουν άμεση προτεραιότητα για την επιβίωση έχουν απόλυτη προτεραιότητα.

Μία άλλη λειτουργία της συνείδησης είναι ο έλεγχος, η καθοδήγηση των πράξεων και των σκέψεων μας.

Βέβαια δεν καθοδηγούνται όλες οι πράξεις μας και οι σκέψεις μας από τη συνείδηση μας.

Ερεθίσματα τα οποία δε βρίσκονται στο επίκεντρο της προσοχής μας μπορούν να ασκούν κάποια επίδραση στη συνείδηση μας και να γίνονται αντικείμενο επεξεργασίας χωρίς να το καταλαβαίνουμε.

Ο όρος προσυνειδητές αναμνήσεις αναφέρεται σε αναμνήσεις που είναι προσιτές στη συνείδηση.

Το ασυνείδητο περιέχει ορισμένες αναμνήσεις, παρορμήσεις και επιθυμίες που δεν έχουν πρόσβαση στη συνείδηση.

Οι απωθημένες σκέψεις δεν μπορούν να φτάσουν στη συνείδηση μας αλλά μπορεί να μας επηρεάσουν μέσω των ονείρων μας, της παράλογης και ιδιότυπης συμπεριφοράς και των παραδρομών.

Σύμφωνα με τον Freud οι ασυνείδητες παρορμήσεις και επιθυμίες είναι η κύρια αιτία των διαφόρων ψυχικών παθήσεων.

Ενώ ο Freud έδινε έμφαση στη συναισθηματική πτυχή του ασυνείδητου, και η αντίληψη μας μπορεί να κάνει διεργασίες οι οποίες είναι ασυνείδητες.

Σημαντική λειτουργία της συνείδησης είναι ο έλεγχος των πράξεων μας.

Ορισμένες συμπεριφορές μας λόγω τη μεγάλης εξάσκησης μας γίνονται σχεδόν αυτόματα χωρίς μεγάλο έλεγχο της συμπεριφοράς μας. Αυτό ονομάζεται **αυτοματισμός**.

Αυτό βοηθάει ώστε η συνείδηση μας να μπορεί παράλληλα να ασχολείται και με άλλες δραστηριότητες.

Η **αποσύνδεση** αναφέρεται στο γεγονός ότι κάτω από ορισμένες συνθήκες ορισμένες σκέψεις μας και πράξεις μας μπορεί να χωρίζονται ή να αποσυνδέονται από την υπόλοιπη συνείδηση μας και να λειτουργούν χωρίς να έχουμε επίγνωση.

Διαφέρει από την απώθηση γιατί οι αποσυνδεδεμένες αναμνήσεις και σκέψεις μας είναι προσιτές στη συνείδηση.

Ύπνος και όνειρα.

Ακόμη και στον ύπνο μας υπάρχουν περίοδοι που βρισκόμαστε σε εγρήγορση.

Στη διάρκεια του ύπνου ο οργανισμός περνάει από ορισμένα στάδια όπως μπορούμε να καταλάβουμε από τις μετρήσεις την ηλεκτρικών μεταβολών στον εγκέφαλο.

Μια ώρα περίπου μετά τον ύπνο παρατηρούνται πολύ γρήγορες κινήσεις των ματιών και ο οργανισμός μπαίνει σε φάση REM (Rapid Eye Movement).

Τα διάφορα στάδια του ύπνου εναλλάσσονται όλη νύχτα. Στο δεύτερο μισό του ύπνου κυριαρχεί ο ύπνος τύπου REM.

Ο οργανισμός όταν βρίσκεται σε φάση NREM βρίσκεται σε χαλάρωση και οι καρδιακοί παλμοί καθώς και ο μεταβολικός ρυθμός του εγκεφάλου μειώνεται κατά 25-30%.

Στον ύπνο REM ο εγκέφαλος φαίνεται να είναι απομονωμένος από τους αισθητηριακούς και κινητικούς διαύλους επικοινωνίας.

Ο εγκέφαλος όμως εξακολουθεί να είναι πολύ ενεργός και όσα άτομα ξυπνούν σε αυτή τη φάση αναφέρουν ότι έβλεπαν όνειρο ενώ μόνο το 50% των ατόμων που ξυπνούν σε φάση NREM αναφέρουν ότι έβλεπαν όνειρα.

Τα όνειρα σε φάση REM τείνουν να είναι πιο ζωντανά, συναισθηματικά και έχουν παράλογα χαρακτηριστικά.

Σύμφωνα με τη θεωρία του ύπνου ο εγκέφαλος επεξεργάζεται δύο ανταγωνιστικές διεργασίες που διέπουν την τάση να κοιμηθούμε ή να μείνουμε ξύπνιοι.

Υπάρχει ένα «εσωτερικό ρολόι» που ελέγχει μια σειρά ψυχολογικών και φυσιολογικών αλλαγών που λέγονται **κίρκαδιανοί ρυθμοί**, οι οποίοι παρατηρούνται για 24 ώρες περίπου.

Διαταραχές του ύπνου.

Το 90% των ενηλίκων κοιμούνται 6-9 ώρες. Διαταραχή ύπνου ορίζεται ως η δυσκολία μας να κοιμηθούμε καλά διαταράσσει τη λειτουργία μας κατά τη διάρκεια της ημέρας ή προκαλεί υπερβολική νύστα.

Είτε το συνειδητοποιούν είτε όχι, οι περισσότεροι άνθρωποι στερούνται ύπνο κατά καιρούς.

Αϋπνία είναι η δυσαρέσκεια του ατόμου σε σχέση με την ποσότητα ή την ποιότητα του ύπνου του.

Ναρκοληψία είναι μια διαταραχή του ύπνου όπου το άτομο παθαίνει ακατανίκητες κρίσεις υπνηλίας οι οποίες τον οδηγούν στον ύπνο κατά τη διάρκεια της ημέρας ακόμα και όταν το άτομο επιτελεί τις καθημερινές δραστηριότητες του.

Αυτό που συμβαίνει είναι ότι φάσεις REM παρεμβάλλονται στα άτομα αυτά κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Στην **άπνοια** το άτομο σταματά να αναπνέει την ώρα που κοιμάται. Αυτό συμβαίνει για δύο λόγους: 1. ο εγκέφαλος δε στέλνει την εντολή «αναπνοή» και 2. οι μύες στο πάνω μέρος του φάρυγγα χαλαρώνουν πολύ, επιτρέποντας του να κλείσει εν μέρει και να αναγκάσει τους μυς του αναπνευστικού συστήματος να «ρουφήξουν» αέρα με περισσότερη δύναμη οδηγώντας σε κατάρρευση την αναπνευστική οδό.

Αυτό οδηγεί σε έλλειψη οξυγόνου και εκκρίνονται ορμόνες έκτακτης ανάγκης που μας ξυπνούν, ώστε να αναπνεύσουμε ξανά.

Οι άνθρωποι που πάσχουν από άπνοια μπορεί και με 12 ώρες ύπνου να αισθάνονται κουρασμένοι.

Τα όνειρα είναι μια αλλοιωμένη κατάσταση της συνείδησης που οι εικόνες που θυμάται ο ονειρευόμενος και οι φαντασιώσεις συγχέονται προσωρινά με την εξωτερική πραγματικότητα.

Όλοι οι άνθρωποι ονειρεύονται. Όταν κάποιος λει ότι δεν ονειρεύεται αυτό που συμβαίνει είναι ότι δε θυμάται τα όνειρα του.

Σύμφωνα με ερευνητές για να θυμόμαστε ένα όνειρο θα πρέπει μετά από την φάση που θα το δούμε να είμαστε αδιάσπαστοι ώστε να εδραιωθεί το όνειρο.

Θεωρίες του ύπνου για τα όνειρα.

Ο Freud υποστήριζε ότι στα όνειρα μπορούν να εκφραστούν επιθυμίες και τις ανάγκες του ατόμου που έχουν απωθηθεί στο ασυνείδητο με μια πιο αποδεκτή συμβολική μορφή.

Σύμφωνα με μία θεωρία στη διάρκεια του ύπνου οι εμπειρίες της ημέρας ενσωματώνονται στη μνήμη. Όταν όμως ο εγκέφαλος επανασυνδέεται παρακολουθεί την διεργασία της αναδόμησης των πληροφοριών τις οποίες ερμηνεύει με τον ίδιο τρόπο που θα ερμήνευε ερεθίσματα τα οποία εισάγονται από τον έξω κόσμο και έτσι προκαλούν τα ψευδογεγονότα που προκαλούν τα όνειρα.

Το περιεχόμενο των ονείρων διαφέρει ανάλογα με το πολιτισμικό περιβάλλον, το φύλο και την προσωπικότητα πράγμα που σημαίνει ότι έχουν κάποιο ψυχολογικό νόημα.

Περίπου μόνο τα μισά όνειρα έχουν σχέση με γεγονότα που συνέβησαν την προηγούμενη μέρα.

Υπάρχουν περισσότερα επιθετικά όνειρα και περισσότερα με αρνητικά συναισθήματα.

Ο διαλογισμός είναι μια αλλοιωμένη κατάσταση της συνείδησης εκτελώντας ορισμένες τελετουργίες ή ασκήσεις.

Η πεποίθηση ότι τα άτομα μπορούν μέσα από την άσκηση να έχουν μυστικιστικές εμπειρίες και να χάσουν τον εαυτό τους υπάρχει από την αρχαιότητα σε διάφορους πολιτισμούς.

Δύο τεχνικές διαλογισμού είναι ο *διαλογισμός ανοίγματος*, όπου το άτομο καθαρίζει το μυαλό του για να δεχτεί νέες εμπειρίες, και ο *διαλογισμός συγκέντρωσης* που το άτομο επικεντρώνεται σε ένα αντικείμενο, λέξη ή ιδέα.

Στην περίπτωση της ύπνωσης ένα πρόθυμο και συνεργάσιμο άτομο παραδίδει στον υπνωτιστή μέρος του ελέγχου της συνείδησης του και δέχεται κάποια παραμόρφωση της πραγματικότητας.

Ποιες αλλαγές παρατηρούνται σε ένα άτομο κατά την κατάσταση ύπνωσης;

1. Σταματά ο προγραμματισμός. Το υπνωτισμένο άτομο δε θέλει να είναι δραστήριο και περιμένει από τον υπνωτιστή οδηγίες.
2. Η προσοχή γίνεται πιο επιλεκτική από το συνηθισμένο. Αν ζητηθεί από το άτομο να ακούει μόνο τη φωνή του πειραματιστή, αγνοεί τις φωνές άλλων ατόμων.

3. Εμπλουτισμένη φαντασίωση. Άτομα αναφέρουν εμπειρίες από διαφορετικούς τόπους και διαφορετικούς χρόνους.
4. Σταματά ο έλεγχος της πραγματικότητας και γίνεται αποδεκτή η παραμόρφωση της. Ένα άτομο σε κατάσταση ύπνωσης μπορεί να δεχτεί αβασάνιστα παραισθητικές εμπειρίες.
5. Αυξάνεται η δεκτικότητα. Ένα άτομο μπορεί να δεχτεί υποδείξεις να υπνωτιστεί, αλλά κατά πόσο η δεκτικότητά του αυξάνεται στην ύπνωση είναι θέμα αντιπαράθεσης.
6. Συχνά μετά την ύπνωση εμφανίζεται αμνησία. Μπορεί να δοθεί «εντολή» στο άτομο να ξεχάσει όλα όσα έγιναν κατά τη διάρκεια της ύπνωσης. Αν δοθεί ένα προκαθορισμένο σήμα απελευθέρωσης η μνήμη αποκαθίσταται.

Η έννοια του κρυμμένου παρατηρητή αναφέρεται την παρατήρηση ότι σε πολλούς σε κατάσταση ύπνωσης ένα μέρος του νου που δε βρίσκεται μέσα στη σφαίρα της επίγνωσης φαίνεται να παρατηρεί τις εμπειρίες του ατόμου.

Ψυχότροπες ουσίες είναι οι ουσίες οι οποίες επηρεάζουν τη συμπεριφορά τη συνείδηση ή και τη διάθεση.

Στην κατηγορία αυτή συμπεριλαμβάνονται εκτός από παράνομες ουσίες και νόμιμες, όπως ηρεμιστικά χάπια και διεγερτικά αλλά και ουσίες όπως η καφεΐνη, η νικοτίνη και το οινόπνευμα.

Το αν μια ουσία είναι παράνομη ή όχι δεν συνδέεται απαραίτητα με την επικινδυνότητα της.

Ορισμένες από τις ουσίες αυτές προκαλούν εξάρτηση. Αυτή έχει τρία βασικά χαρακτηριστικά.

1. Ανοχή. Με τη συνεχιζόμενη χρήση το άτομο για να πετύχει το ίδιο αποτέλεσμα πρέπει να παίρνει όλο και μεγαλύτερη δόση της ουσίας.
2. Στέρηση. Αν το άτομο σταματήσει τη χρήση της ουσίας βιώνει δυσάρεστες σωματικές και ψυχολογικές αντιδράσεις.

3. Ψυχαναγκαστική χρήση. Το άτομο παίρνει μεγαλύτερη δόση από όσο πρέπει, προσπαθεί να ελέγξει τη χρήση αλλά δεν μπορεί.

Κατάχρηση είναι η συνεχιζόμενη χρήση ενός φαρμάκου ή ουσίας από ένα άτομο, χωρίς να είναι εξαρτημένο από αυτήν, παρά τις σοβαρές συνέπειες.

Τα κατασταλτικά είναι φάρμακα που καταστέλλουν το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Οι περισσότερες κοινωνίες παράγουν με διάφορους τρόπους αλκοόλ.

Το αλκοόλ γρήγορα από το στομάχι πηγαίνει στο υπόλοιπο σώμα, αλλά πιο αισθητή γίνεται η επίδραση του στον εγκέφαλο.

Το αλκοόλ επηρεάζει το άτομο ανάλογα με το βάρος, το φύλο, την ταχύτητα κατανάλωσης, το μεταβολισμό και η εμπειρία του ατόμου με το αλκοόλ.

Πολλά ατυχήματα συμβαίνουν λόγω κατανάλωσης αλκοόλ. Οι αλκοολικοί έχουν πολλά χρόνια προβλήματα όπως έλκος, εγκεφαλικά επεισόδια, καρκίνο στο στόμα το λαιμό και το στομάχι καθώς και κύρωση ήπατος.

Τα οπιούχα είναι ουσίες που μειώνουν τις σωματικές αισθήσεις και την ικανότητα ανταπόκρισης στα ερεθίσματα, καταστέλλοντας το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Τα οπιούχα χρησιμοποιούνται ιατρικά για μείωση του πόνου, ενώ η ιδιότητα τους να μειώνουν το άγχος οδήγησε στην παράνομη εξάπλωση τους.

Οπιούχα είναι οι ουσίες μορφίνη, κωδεΐνη και ηρωίνη. Οι ουσίες αυτές απορροφούνται από τους υποδοχείς οπιούχων του εγκεφάλου.

Η ηρωίνη προκαλεί ιδιαίτερη έξαψη, ενώ περιγράφεται και μια έντονη ευχαρίστηση παρόμοια με οργασμό. Τα άτομα υπό την επήρεια της ηρωίνης μπορούν να παράγουν επιδέξιες αντιδράσεις σε δοκιμασίες με ευκολία.

Η ηρωίνη δεν επιφέρει σημαντικές αλλαγές στη συνείδηση των ανθρώπων.

Είναι ιδιαίτερα εθιστική και μπορεί να προκαλέσει εθισμό ύστερα από μικρό χρονικό διάστημα. Σύντομα χρειάζονται όλο και μεγαλύτερες δόσεις για το ίδιο αποτέλεσμα.

Οι χρήστες μπορεί να πεθάνουν από ασφυξία, λόγω αναστολής του αναπνευστικού κέντρου του εγκεφάλου, ενώ υπάρχει και η πιθανότητα υπερβολικής δόσης.

Δύο πρόσθετοι κίνδυνοι από τη χρήση ηρωίνης είναι το AIDS και η ηπατίτιδα, ενώ καταστρέφονται και οι φλέβες του χρήστη.

Ο οργανισμός έχει υποδοχής οπιούχων γιατί εκεί διαχέονται οι ενδορφίνες στον εγκέφαλο.

Τα διεγερτικά είναι ουσίες που αυξάνουν την εγρήγορση και τη γενική διέγερση αυξάνοντας την ποσότητα κάποιων νευρομεταβιβαστών.

Οι αμφεταμίνες είναι ισχυρά διεγερτικά. Προκαλούν μείωση της κούρασης και της ανίας.

Όταν η διεγερτική δράση των αμφεταμινών εξασθενεί υπάρχει μια περίοδος που οι χρήστες αισθάνονται κατάθλιψη, εκνευρισμό και κούραση.

Η αντοχή στις αμφεταμίνες παρουσιάζεται πολύ γρήγορα.

Η μακρόχρονη χρήση τους μπορεί να οδηγήσει σε συμπτώματα οξείας σχιζοφρένειας, παραλήρημα καταδίωξης και ακουστικές ή οπτικές παραισθήσεις.

Κοκαΐνη. Εισπνέεται ή λαμβάνεται ενδοφλέβια ως διάλυμα. Αν μεταβληθεί σε «κρακ» μπορεί να καπνίζεται.

Η κοκαΐνη είναι πολύ εθιστική. Η ανοχή αναπτύσσεται από την επαναλαμβανόμενη χρήση αλλά η εξάρτηση είναι πιο ήπια από των οπιούχων.

Άτομα που κάνουν μεγάλη χρήση περιγράφουν συμπτώματα όπως οπτικές παραισθήσεις ή την αίσθηση ότι υπάρχουν έντομα κάτω από το δέρμα.

Παραισθησιογόνα. Είναι ουσίες οι οποίες μπορούν να αλλάξουν τις αντιληπτικές εμπειρίες. Μπορεί να οδηγήσουν σε οπτικές και ακουστικές παραισθήσεις.

Το LSD είναι μια ουσία άοσμη, άγευστη και άχρωμη η οποία πωλείται διαλυμένη πάνω σε κύβους ζάχαρης ή σε κομμάτια χαρτί.

Προκαλεί παραισθήσεις ακόμη και σε πολύ μικρές δόσεις. Οι παραισθήσεις έχουν σχέση με την αντίληψη χρωμάτων και ήχων ενώ άλλα άτομα αναφέρουν μυστικιστικές ή θρησκευτικές εμπειρίες.

Οι χρήστες μπορεί να έχουν μια δυσάρεστη αντίδραση που μπορεί να προκαλέσει φόβο ακόμα και αν πριν είχαν ευχάριστες εμπειρίες.

Άτομα που έχουν να κάνουν καιρό χρήση μπορεί να βιώσουν παραισθήσεις, φαινόμενο που ονομάζεται αναδρομή στο παρελθόν.

Η επικινδυνότητα του LSD έγκειται στο ότι αλλοιώνει τη σχέση του ατόμου με την πραγματικότητα.

Κάναβη και Μαριχουάνα. Η χρήση τους έχει δύο φάσεις. Μια πρώτη διέγερσης και ευφορίας και μια δεύτερη ύπνου και χαλάρωσης.

Προκαλούν ευχάριστη διάθεση και αίσθημα ευφορίας, ορισμένες παραμορφώσεις του χώρου και του χρόνου και αλλαγές στην κοινωνική αντίληψη.

Ορισμένες φορές οι χρήστες αναφέρουν άσχημες εμπειρίες όπως φόβο, άγχος και σύγχυση, ενώ υπάρχει περίπτωση να υπάρχουν και παραισθήσεις. Μακροχρόνιοι χρήστες αναφέρουν σωματικό και πνευματικό λήθαργο.

Επηρεάζει τη μνήμη. Κάνει πιο δύσκολη τη χρήση της βραχύχρονης μνήμης, ενώ διαταράσσει και τη μάθηση, διαταράσσοντας τη μεταβίβαση νέων πληροφοριών από τη βραχύχρονη στη μακρόχρονη μνήμη.

Παραψυχολογικά φαινόμενα. Είναι διαδικασίες ανταλλαγής πληροφοριών οι οποίες δεν μπορούν να εξηγηθούν σήμερα βάση των όρων των γνωστικών επιστημών.

Είδη παραψυχολογικών φαινομένων:

1. Εξωαισθητηριακή αντίληψη (ESP). Αντίδραση σε εξωτερικά ερεθίσματα χωρίς καμία γνωστή αισθητηριακή επαφή.
2. Τηλεπάθεια. Μεταβίβαση σκέψης από ένα άτομο σε ένα άλλο χωρίς τη μεσολάβηση οποιασδήποτε γνωστής οδού αισθητηριακής επικοινωνίας.
3. Μαντική ικανότητα. Η αντίληψη αντικειμένων ή γεγονότων που δεν παρέχουν ερεθίσματα στα γνωστικά αισθητήρια.
4. Πρόγνωση. Η αντίληψη ενός μελλοντικού γεγονότος που δε θα μπορούσε να περιμένει κανείς μέσω οποιασδήποτε διεργασίας συνεπαγωγής.
5. Τηλεκινησία. Νοητική επίδραση πάνω σε φυσικά συμβάντα χωρίς την παρεμβολή οποιασδήποτε γνωστής φυσικής δύναμης.