

Pesadelos deixam restos emocionais que não passam ao acordar, diz pesquisa



É um território sombrio, desconhecido, assustador. Para muitas pessoas, recorrente. Basta fechar os olhos para que o roteiro de terror se descortine. O **sono**, que deveria ser um momento de descanso, torna-se o palco de lutas contra monstros e demônios, ou o cenário de desastres, brigas, desavenças. E os efeitos não passam ao acordar. Uma pesquisa da Universidade de Montreal, no Canadá, mostrou que os **impactos emocionais do pesadelo** podem ser severos, provocando sensação de confusão mental, culpa e tristeza ao longo do dia.

A equipe do psiquiatra, Antonio Zadra analisou quase 10 mil sonhos descritos por 572 pessoas. Durante até cinco semanas, elas anotaram em um diário o conteúdo das histórias que povoavam suas mentes durante o sono. No total, foram 253 pesadelos e 431 sonhos ruins, catalogados no inventário onírico organizado por Zadra. Em narrativas que podiam ultrapassar uma página e outras tão breves quanto duas linhas, homens e mulheres revelaram experiências banais e outras muito desagradáveis, além de descrever as sensações provocadas pelas experiências, ao acordar.

Algumas histórias são bastante assustadoras: “Estou em um *closet*. Uma tira de tecido branca está me forçando a me agachar. Em vez de roupas penduradas, há grotescos e grandes animais empalhados, como cães e gatos com os dentes arreganhados, caretas e olhos esbugalhados. Eles estão pendurados e balançando em minha direção. Sinto-me preso e com medo”, relatou uma pessoa.

A psiquiatra, Geneviève Robert, que participou do estudo para sua pesquisa de doutorado, conta que nem todas as narrativas foram tão detalhadas, mas que, mesmo sem tantos elementos dignos de filme de terror, algumas provocaram efeitos igualmente assustadores. “Uma das pessoas sonhou com uma coruja branca parada em um galho. Isso foi suficiente para deixá-la absolutamente horrorizada”, diz.

Fonte: Correio Braziliense