

# 疫情如何改变梦境

数月以来，新冠疫情不仅改变了人们的社会生活，还通过改变人们的快速眼动睡眠时间，严重影响了人们的梦境和梦的生理功能。

■作者 托雷·尼尔森  
(Tore Nielsen)  
■翻译 赵剑琳

对很多人来说，和新冠病毒一起生活，就好像进入了另一个现实世界。很长一段时间内，我们整日整夜蜷在家中，甚至害怕触碰送到家门前的物品。当我们戴上口罩走出家门，与不戴口罩的人擦肩而过时，我们会感到万分焦虑。我们无法根据口罩下的脸来辨别他人，这一切都恍如一场噩梦。新冠疫情也改变了我们的梦境，我们做梦的数量、记住的梦以及梦的性质都发生了变化。

今年早些时候，大多数人被迫留在家中时，社会上突然出现了一种我称为“梦涌”(dream surge)的现象：在全球范围内，人们报告的生动、古怪的梦境数量显著增多，其中许多都与新冠疫情和社交隔离有关。“冠状病毒梦”“社交隔离梦”或“新冠疫情影响梦”等名词开始出现在社交媒体上。今年4月初，社交媒体和主流媒体等都开始释放出了一个信号：全球的民众都沉浸在有关新冠病毒的梦境中。

虽然此前在一些不幸的突发事件，例如9·11恐怖袭击(2001年)和旧金山大地震(1989年)后，美国曾广泛出现过关于梦境变化的报告，但像这般规模的“梦涌”现象是前所未有的。这些不断涌现的梦境首次席卷全球，这也是社交媒体时代的第一次。但与此同时，这也使得我们更容易了解人们的梦境，并即时开展研究。而人们的梦境中出现新冠疫情的规模也是空前的。

但是，应该如何准确定义这种现象呢？为什么它的影响范围如此之大？为了找出答案，哈佛大学的助理教授、《梦境》(Dreaming)杂志的主编戴尔德丽·巴雷特(Deirdre Barrett)在3月22日开始了一项关于新冠疫情梦境的在线调查。旧金山湾区的姐妹艺术家埃琳·格雷夫利(Erin Gravelly)和格雷丝·格雷夫利(Grace Gravelly)创办了一个网站IDreamofCovid.com，用来存档和说明有关新冠疫情的梦境。一个名为CovidDreams的推特账号也启用了。

宗教心理学家、“睡眠与梦”数据库项目的主管凯利·巴尔克利(Kelly Bulkeley)在YouGov网站上发起了一项调查问卷，共有2477名美国成年人参与。我之前的博士生伊丽莎·索罗莫诺娃(Elizaveta Solomonova)目前是麦吉尔大学的博士后研究员，她同加拿大皇家心理健康研究所的丽贝卡·罗比亚尔(Rebecca Robillard)等人，发起了一项由968人(12岁以上，几乎均生活在北美洲)参与的调查。这些调查的结果尚未正式发表在学术期刊上，但是可以从网络上找到初步结果，其中包括这类梦境快速增多的记录、梦境内容的多样性以及大量相关的心理健康效应。

根据巴雷特为期3天的调查，在3月份，有29%的美国人表示做梦的频率比以往更高。索罗莫诺娃和罗比亚尔发现37%的人做过和新冠疫情相关的梦，很多梦的主题都可以归类为无法完成梦中的任务(如驾车时失控)或是受到其他人威胁。很多在网上发表的帖子也印证了这一发现。例如，一位推特用户表示“我梦见我在秋天毫无准备地开始了助教工作。学生们艰难地保持着社交隔离，而教师们无法交叉安排学生的课程或者与学生进行一对一的谈话。”另一名用户说：“我梦见我的手机感染了一种病毒，

正在将手机图库中的照片发到社交网站上，我感到极度焦虑。”

近期更多的研究发现，梦境中与心理健康相关的情绪发生了实质性改变。处于社交隔离中的巴西成年人的梦境报告显示，他们梦中关于愤怒、悲伤、污染和清洁的词汇出现的比例很高。一项包含了810个梦境描述(参与者为芬兰人)的研究显示，梦中出现最频繁的词汇和焦虑相关；55%的梦和新冠疫情直接相关，例如，人们缺乏对社交隔离的重视、老年人遭遇困难等。在那些压力与日俱增的人的梦中，这些情绪会更加普遍。一项对100名武汉抗疫护士的调查显示，有45%的人经历过噩梦，这一比例是中国精神科门诊病人的2倍，是梦魇症患者(占总人群的5%)的数倍。

一些基础的生理和社交变化，可能是开启这种前所未有的“梦涌”现象的关键。至少有3个要素可能触发或维持了这种现象：睡眠时间被扰乱会导致人们的快速眼动(REM)睡眠增加，更易做梦；传染病的威胁和社交隔离会影响梦调节情绪的能力；同时社交媒体和主流媒体放大了公众对这种“梦涌”现象的反应。

## 快速眼动睡眠

关于“梦涌”现象，一个显而易见的解释是，强制的社交隔离突然改变了人们的睡眠模式。新冠疫情早期的研究显示，中国人(尤其是一线抗疫人员)中，患失眠症的人数增加。另一方面，许多人由于居家工作，通勤时间减少，导致睡眠时间增加。在中国的受访者中，每天的卧床时间平均增加了46分钟，睡眠时间增加了34分钟。大约54%的芬兰人报告说，在社交隔离后，他们的睡眠时间增加了。在3月13日-27日期间，美国人的整体睡眠时间增加了将近20%，而在那些通勤时间很长的州，例如马里兰州和新泽西州，人们的睡眠时间增幅更大。

更长的睡眠时间会导致人们做更多的梦。在实验室研究中，相比于睡8小时的人，那些被允许睡9.5小时以上的人能回想起更多的梦。睡眠时间延长相应地增加了REM睡眠的时间，而大多数生动、情绪化的梦也都发生在这一时期。放松的日程安排也可能导致梦出现的时间段比通常更晚，这时REM睡眠更多且更活跃，导致梦境变得更加奇怪。一些帖子也反映了这一趋势：“我梦见在照顾一个感染新冠病毒的新生儿……这场景是如此鲜活逼真。”而在接近早晨的这段时间中，REM睡眠中出现的梦境增多，或许还受到很多因素的共同影响。

人的睡眠以90分钟的周期(包括深度睡眠和浅层睡眠)反复循环，但是随着身体对深度恢复性睡眠的需求逐渐减少，REM睡眠的时间会持续增加。同时，人的生理节奏与体温变化节律(以24小时为周期)密切相关，这也导致REM睡眠在睡眠后期出现的倾向突然增加，并在整个凌晨都处于增加状态。

在疫情暴发后，很多人睡得更加且更晚。在中国，人们每周的平均入睡时间延后了26分钟，起床时间延后了72分钟。意大利人相应的数据分别是41分钟和73分钟，而美国大学生分别是30分钟和42分钟。由于不需要通勤，很多人可以更自由地赖床，更好地记住梦的内容。很多曾经早起的人可能变成了夜

猫子，而他们往往会经历更多的REM睡眠和更频繁的噩梦。同时，当人们补完此前几天甚至几周欠缺的睡眠后，他们更容易在半夜醒来，并记住更多的梦境内容。

## 梦的功能改变

很多新冠疫情梦的主题，都直接或间接地折射出人们对传染病的恐惧，以及在社交隔离中遇到的挑战。在正常情况下，我们的梦更多是关于一些新的体验。例如，参加法语速成班的人往往会做更多关于法语的梦。很多研究人员认为，REM睡眠和做梦的一个功能是重现我们日常经历的片段，进而帮助我们解决一些问题。此外，梦还有一些其他功能，如巩固关于过往经历的记忆，并将其转化为长期记忆；将这些事件整合到人们整段生活记忆中，以及帮助我们调节情绪。

研究人员记录了很多表明做梦有助于创造力的案例。一些实证研究显示，REM睡眠在帮助解决这些问题时，需要连接大脑中大范围的记忆区域。这或许能解释为什么在这次“梦涌”现象中，大量的梦境都是关于用有创意、怪异的方式，来解决和新冠疫情相关的问题。一位受访者回答说：“我梦到自己在寻找一种可以预防或治愈新冠病毒的药剂，我的手甚至已经触碰到最后的那个瓶子了。”

梦的其他两种公认的功能，分别是消除恐惧记忆和模拟社交情景。它们都与情绪调节有关，这有助于解释为何疫情产生的威胁和社交隔离带来的挑战，会如此频繁地出现在人们的梦境中。很多媒体都报道了一些梦的内容，包括人们对感染、财政问题和社交隔离的恐惧。“我梦到同时检测出了怀孕和新冠病毒阳性……这让我无比紧张。”在梦境中，这些威胁可能会表现为隐喻的意象，例如海啸、外星人等，僵尸也是一种常见的隐喻形象。在梦境中出现昆虫、蜘蛛或是其他小型生物，也能普遍代表这些情绪，如“我梦到脚上爬满了蚂蚁，脚底还有五六只黑寡妇蜘蛛。”

如何理解这些直接或隐喻的意象？这些梦表达了一个人的核心关注点，它们会利用具有相似情绪的记忆，但以不同的形式出现在梦境中。在一些遭受过创伤的人的噩梦中，这种情景化的梦境十分明显。梦境中人们会对遭受的创伤作出反应，如对一次袭击的恐惧，会转化为面对一次自然灾害(如海啸)的恐惧。已故的欧内斯特·哈特曼(Ernest Hartmann)是波士顿地区研究梦境与噩梦的先驱，他曾在9·11恐怖袭击后对人们的梦进行了研究。他认为这样情景化的梦境形式，能让新的和旧的经历交汇在一起，更有效地帮助人们适应现实。通过成功整合这些经历，人们可以形成更坚韧的记忆体系，以适应未来可能遭受的创伤。

这些隐喻的形象可能是大脑为了理解一些破坏性事件，而作出的创造性努力。一个相关的过程是，大脑通过创造一个新的“安全记忆”来消除这些恐惧。我和其他学者发现，对恐怖事件的记忆，几乎不会在人们的梦境中完整重现。一项记忆中的成分会以碎片化的形式出现，就好像是原始记忆被分解成了最基础的单元。而后者会与新的记忆和认知相结合，创造出一些新的情景。在梦中，一些隐喻和不常见的意象，看起来与现实生活并不协调，或者并不符合真实场景。

但重要的是，它们也不会让人们产生恐惧感。这种创造性的梦境通过一些安全的意象，取代和抑制了原本的恐惧记忆，进而逐渐减轻人们的痛苦。

然而，在遇到严重创伤时，这种生理机制可能会失去效果。当这种情况出现时，人们会做噩梦，那些令人恐惧的记忆也会在梦中重现，而大脑创造性整合记忆成分的功能会受挫。这次疫情大流行对人们梦境和心理健康的最终影响，会随着每个人受到伤害的严重程度和自身的心理弹性而有所不同。

第二种同样尚属推测的理论，或许可以解释和社交隔离相关的梦境。在IDreamofCovid网站上有很多关于这类梦境的报告，在这类梦境中，人们的情绪包括惊讶、不适、感到压力和噩梦般的恐怖等。CovidDreams收集的大量推特描绘了各种和社交隔离矛盾的梦境场景。由于这些梦境与现实过于矛盾，它们经常会激发一种罕见的自我意识或自我唤醒时刻：“我梦到我们在举行聚会以庆祝某事。但是我感觉不对劲，因为目前正是社交隔离期间，不应该举办聚会，于是我自己醒了过来。”

这些理论主要关注了梦在模拟社交中的功能。一个被广泛接受的观点是，梦是现实的一种神经模拟，类似于虚拟现实。一个新兴的概念认为梦对社交生活的模拟是一种基础的生物性功能。2000年，安妮·杰曼(Anne Germain)和我共同提出，在梦境中与本体互动的一些角色的意象，可能是梦境演化的基础，它反映了史前人类生存所必需的依附关系。目前，她已经是睡眠医学初创企业Noctem的首席执行官。较为牢固的人际关系会在梦中重现，进而促进更牢固的族群结构形成，这能促进族群抵御入侵者、协作解决问题。如今，这样的梦仍然具有价值，因为家庭和群体凝聚力对于我们的健康和生存，依旧是不可或缺的。例如，当我们为其他人感到担心时，梦境的模拟场景中会再现与这些人的接触，这时我们的担忧会得到缓解。一些重要的社交关系和冲突可以在梦境真实地重现。

其他一些研究者，如芬兰图尔库大学的认知神经科学家安蒂·雷翁索(Antti Revonsuo)还提出了梦的其他社交功能：促进社交认知(我周围都是谁?)、了解社交心理(这些人都在想什么?)以及练习培养社交关系的技巧。斯旺西大学的心理学教授马尔蒂·布莱格罗夫(Mart Blagrove)提出了另一个前沿理论，他推测通过分享梦的内容，人们可以增强彼此的共情能力。随着我们更加了解和社会认知相关的大脑神经回路，以及REM睡眠在涉及情感刺激、面容识别和对社会排斥的反应等记忆中的角色，我们对于梦的功能也会有进一步的认识。这次疫情形成的社交隔离，实际上就像一次前所未有的社交孤立实验，它违背了人类的演化规律。因此它与梦境原始的生理机制的冲突，会在大尺度上清晰地显示出来。由于社交隔离严重阻碍了人们的正常联系，许多人不得不与一些人长久地待在一起，而与另一些人彻底隔绝。人们梦境中的这些模拟社交能发挥关键作用，帮助家庭和团体成员，甚至整个社会适应这样突然和大范围的社交变化。

## 媒体传播的影响

我们还需要确定一个关于新冠疫情梦的基本问题：媒体是否放大了这次“梦

涌”现象。最初少数有关新冠疫情梦的帖子，很可能在网上四处流传，使得和疫情有关的梦像病毒一样传播。这导致人们开始回忆并注意做过的新病毒梦，并在网上分享。而这些包含了故事性描绘的梦境，可能诱导人们做更多和新冠疫情相关的梦。

一些证据表明，主流媒体的报道可能没有触发这次“梦涌”现象，但至少暂时扩大了这些梦的传播范围。巴尔克利、索罗莫诺娃和罗比亚尔的调查证实，在今年3月，在媒体第一次报道新冠疫情梦之前，在推特上关于这些梦境的帖子就出现了一次井喷。实际上，这些最早报道中就引用了很多帖子的内容。

在这些梦境的故事刚刊登出来后，CovidDreams和IDreamofCovid.com就发现在今年4月初，更多关于新冠疫情的梦在网络上演现。而这些最早期描绘新冠疫情梦的故事形式，也确保了其能被一些进一步传播。这些故事通常会描写在了一项调查中观察到的突出的梦境，随后会提供一个网址引导读者参与相同的问卷调查。在第一周出现的报道中，有56%的文章都提及了对一位哈佛大学梦境研究科学家的采访，这可能会引导读者在梦中重现她在这些采访中提到的梦境。

到了4月末，“梦涌”的规模开始稳步下降，相应的，主流媒体报道的文章数量也在减少，这表明其中一些回音室效应正在结束。但“梦涌”的实质还有待进一步研究。人们对未来病毒蔓延、患病和社交隔离的恐惧，可能会一直持续到新冠病毒疫苗或治疗手段普及。这次疫情会持续导致越来越多的人回想自己的梦境吗？对疫情的忧虑会成为梦境的长期主题吗？如果是这样，那这些改变究竟是在帮助，还是阻碍人们通过长期的调整来更好地适应疫情后的未来？

心理治疗师可能需要介入，为一些人提供帮助。本文涉及的调查并没有深入探究这些噩梦的细节。但是，一些曾目睹病患遭受病毒折磨的医护人员，目前正在被噩梦困扰。一些曾在重症监护室待了几天甚至几周的患者，在治疗期间也曾遭受过噩梦的折磨，其中一部分原因可以归结于治疗的副作用和睡眠剥夺。他们需要不断地接受治疗，忍受监视设备无休止的噪音和警报声。这些幸存者需要通过专业帮助，来恢复正常的睡眠。值得庆幸的是，一些专业技术能在其中发挥很好的作用。

一些人虽未出现明显的精神创伤，但依旧被新冠疫情梦困扰，他们也需要获得一些特定的帮助。类似定向记忆激活的新技术可以帮助人们对自己的梦境拥有更多的控制权。举例来说，在定向记忆激活或其他手段的辅助下，人们能学习如何做一个清醒梦，也就是意识到自己正处于梦境之中。这有助于让人们将令人忧虑的疫情梦，转变为更加轻松以及更有价值的美梦。北里奥格兰德联邦大学的纳塔利娅·莫塔(Natália Mota)的研究表明，只需要简单地观察和说出疫情梦，就能对人们的心理健康产生积极效益。

除治疗之外，我们也可以让自己放松一点，享受这些额外的睡眠时间。梦会让人困扰，但是它也容易受到影响，可以被塑造，有时还能振奋人心。📌

环球科学 SCIENTIFIC AMERICAN

(本文由《环球科学》杂志授权转载)