

Paranoja definiowana jest jako nieuzasadniony lęk i nieufność w stosunku do innych osób, których intencje postrzegane są jako wrogie i krzywdzące. Pomimo, że paranoja często kojarzona jest z zaburzeniem w kontekście klinicznym, takie lęki występują również w mniejszym nasileniu u osób zdrowych. Do tej pory udało się zidentyfikować kilka czynników przyczyniających się do pojawienia się myśli podobnych do paranoicznych, np. zażywanie substancji psychoaktywnych, ciągły stres lub - ostatnio coraz częściej - zła jakość snu. Mimo że znaczenie snu w kontekście paranoi było już niejednokrotnie badane, nadal wiele pytań pozostaje bez odpowiedzi. Celem naszego projektu jest uzupełnienie wiedzy na temat psychofizjologii snu, tj. jego subiektywnych i obiektywnych aspektów, u osób zdrowych, które doświadczają wielu intensywnych myśli podobnych do paranoicznych (n=65). Wyniki tej grupy porównamy do grupy kontrolnej, składającej się z osób, które w niewielkim stopniu lub wcale nie doświadczają takich myśli (n=65). Zbadamy, czy parametry snu różnią się między tymi grupami, ale także sprawdzimy czy poszczególne cechy snu będą związane z większym nasileniem myśli podobnych do paranoicznych oraz czy stany emocjonalne, takie jak negatywne emocje lub zmartwienia, będą miały znaczenie w tym kontekście.

Nasz projekt zakłada przeprowadzenie badania podłużnego, trwającego 10 dni, w całkowicie naturalnych dla uczestników warunkach badania (np. dom). Wykorzystamy do tego innowacyjną metodę pobierania próbek doświadczenia (ESM), umożliwiającą zbieranie danych podczas codziennego funkcjonowania osób badanych przez dłuższy okres czasu. Osoby badane będą proszone o udzielanie odpowiedzi na pytania dotyczące myśli paranoicznych, emocji i zażywania różnorodnych substancji, które mogłyby zakłócić sen, kilka razy dziennie w różnych porach dnia przez 10 dni z rzędu za pomocą smartfonów. W tym samym czasie, monitorowany będzie sen osób badanych, poprzez noszenie nowatorskiej, wyposażonej w elektrody (EEG) opaski monitorującej fizjologię snu. Kombinacja tych dwóch metod, dostarczających różnorodnych danych przez 10 dni, zapewni nam niezwykle szeroki i rzeczywisty obraz funkcjonowania osób badanych.

Jest to pierwsze takie badanie skoncentrowane ściśle na aktywności mózgu w czasie snu u osób z niekliniczną paranoją. Otrzymane informacje będą stanowiły nie tylko ogromną wartość informacyjną i wzbogacą literaturę naukową w tej dziedzinie, ale także pozwolą na projektowanie wczesnych interwencji skierowanych bezpośrednio na poszczególne parametry snu, co w przyszłości może przyczynić się do zmniejszenia nasilenia myśli paranoicznych.