

# Rüyalar ve Uyku Bozuklukları Nedir?

## Çalışma Kağıdı

Rüyalar, uyku sırasında beyin aktivitesinin bir ürünü olup genellikle görsel ve işitsel imgeler, düşünceler ve duygular içerir. Uyku bozuklukları ise uyku kalitesini, süresini veya zamanlamasını etkileyen çeşitli durumları kapsar.

## Sorular

1. Hangi uyku evresi genellikle en canlı rüyaların görüldüğü evredir?  
A) Derin Uyku (Non-REM)  
B) REM Uykusu  
C) Hafif Uyku  
D) Tüm uyku evrelerinde eşit oranda
2. Aşağıdakilerden hangisi yaygın bir uyku bozukluğu değildir?  
A) İnsomnia  
B) Uyku Apnesi  
C) Narkolepsi  
D) Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu
3. Rüyaların psikolojik işlevlerinden biri olarak kabul edilmeyen hangisidir?  
A) Duygusal düzenleme  
B) Anıların pekiştirilmesi  
C) Bilinçdışı çatışmaların ifadesi  
D) Fiziksel yorgunluğun giderilmesi
4. Rüyaların psikolojik işlevleri nelerdir?
5. En sık görülen uyku bozukluğu türleri hangileridir?
6. REM uykusu ve rüya arasındaki ilişki nedir?
7. Tanımla: Rüya
8. Tanımla: Uyku Bozukluğu
9. Tanımla: REM Uykusu

## Cevap Anahtarı

1. B) REM Uykusu — REM (Hızlı Göz Hareketleri) uykusu, beyin aktivitesinin arttığı ve en canlı, karmaşık rüyaların görüldüğü dönemdir.
2. D) Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu — Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu, genellikle ışık maruziyeti ile ilgili bir ruh sağlığı durumudur, doğrudan bir uyku bozukluğu değildir.
3. D) Fiziksel yorgunluğun giderilmesi — Fiziksel yorgunluğun giderilmesi uyku sırasında gerçekleşir ancak doğrudan rüyaların ana psikolojik işlevi olarak kabul edilmez.
4. Rüyaların, duygusal düzenleme, anıların pekiştirilmesi, problem çözme ve bilinçdışı çatışmaların ifadesi gibi çeşitli psikolojik işlevlere sahip olabileceği düşünülmektedir. Freud'un psikanalitik teorisi, rüyaları 'bilinçdışına giden kraliyet yolu' olarak tanımlamıştır.
5. Uykusuzluk (insomnia), uyku apnesi, huzursuz bacak sendromu, narkolepsi ve parasomniler (örneğin, uyurgezerlik) en sık görülen uyku bozuklukları arasındadır. Bu bozukluklar, bireyin günlük yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürebilir.
6. Rüyaların büyük çoğunluğu Hızlı Göz Hareketleri (REM) uykusu sırasında meydana gelir. REM uykusu, beyin aktivitesinin yüksek olduğu, kasların geçici olarak felç olduğu ve canlı rüyaların görüldüğü bir evredir.
7. Uyku sırasında beyin tarafından üretilen zihinsel deneyimler bütünü.
8. Uyku düzenini, kalitesini veya süresini olumsuz etkileyen herhangi bir durum.
9. Rüyaların en yoğun yaşandığı, beyin aktivitesinin yüksek olduğu uyku evresi.

### Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteği Notek uygulamasında.  
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.