

# Uyku Mimarisi ve Uyku Evreleri Nedir?

## Çalışma Kağıdı

Uyku mimarisi, uykunun belirli bir düzende tekrarlayan döngülerden oluştuğunu ve bu döngülerin NREM (hızlı göz hareketleri olmayan uyku) ve REM (hızlı göz hareketleri olan uyku) olmak üzere iki ana evreden meydana geldiğini tanımlar. Her evrenin kendine özgü beyin dalgaları, fizyolojik ve psikolojik özellikleri bulunur.

## Sorular

- Aşağıdakilerden hangisi uyku mimarisinin ana evrelerinden biridir?  
A) Yüksek Uyanıklık Evresi  
B) REM Uyku  
C) Düşük Beyin Dalgaları Evresi  
D) Hafif Dinlenme Evresi
- Rüya görmenin en yoğun olduğu uyku evresi hangisidir?  
A) NREM Evre 1  
B) NREM Evre 2  
C) NREM Evre 3  
D) REM Uyku
- Fiziksel iyileşme ve büyüme hormonu salgılanması hangi uyku evresinde yoğunlaşır?  
A) REM Uyku  
B) NREM Evre 1  
C) NREM Evre 3 (Derin Uyku)  
D) NREM Evre 2
- Bir gece uykusunda tipik uyku evreleri nasıl bir sıra izler?
- Yaşa göre uyku mimarisi nasıl farklılık gösterir?
- Tanımla: NREM Uyku Nedir?
- Tanımla: REM Uyku Nedir?
- Tanımla: Uyku Döngüsü Süresi Ne Kadardır?

## Cevap Anahtarı

1. B) REM Uyku — Uyku mimarisinin iki ana evresi NREM ve REM uykusudur. REM uyku, hızlı göz hareketlerinin olduğu evredir.
2. D) REM Uyku — REM (Rapid Eye Movement) uykusu, rüyaların en canlı ve yoğun yaşandığı evredir.
3. C) NREM Evre 3 (Derin Uyku) — NREM Evre 3, yani derin uyku, vücudun kendini onardığı, kasların geliştiği ve büyüme hormonunun salgılandığı evredir.
4. Genellikle uykuya daldıktan sonra sırasıyla NREM evre 1 (uyuklama), NREM evre 2 (hafif uyku), NREM evre 3 (derin uyku) ve REM uykusu evreleri birbirini takip eder. Bu döngü gece boyunca yaklaşık 4-5 kez tekrarlanır ve döngülerin süresi ile evrelerin derinliği değişebilir.
5. Bebekler ve çocuklar daha fazla REM uykusu ve daha uzun derin uyku evrelerine sahipken, yaş ilerledikçe REM uykusunun süresi azalabilir ve derin uyku evreleri daha az belirgin hale gelebilir. Yaşlılarda uyku daha parçalı olabilir.
6. Hızlı göz hareketleri olmayan uyku evrelerini kapsar. Kendi içinde hafif uyku (Evre 1 ve 2) ve derin uyku (Evre 3) olarak ayrılır.
7. Hızlı göz hareketlerinin olduğu uyku evresidir. Rüya görme bu evrede yoğunlaşır, beyin aktivitesi artar, kaslar geçici olarak felç olur.
8. Ortalama bir uyku döngüsü yaklaşık 90-110 dakika sürer ve gece boyunca 4-5 kez tekrarlanır.

### Bounlu

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