

Uyku, Rüyalar ve Sirkadiyen Ritimleri Nedir?

Çalışma Kağıdı

Uyku, bedensel ve zihinsel dinlenmeyi sağlayan temel bir fizyolojik durumdur; rüyalar, uyku sırasında bilinçaltından gelen imgeler ve düşünceler bütünüdür; sirkadiyen ritimleri ise yaklaşık 24 saatlik döngülerle biyolojik süreçlerimizi düzenleyen içsel saatlerdir.

Sorular

1. Aşağıdakilerden hangisi sirkadiyen ritimlerin ana işlevidir?

- A) Sindirimi hızlandırmak
- B) Vücut sıcaklığını düzenlemek
- C) Uyku-uyanıklık döngüsünü yönetmek
- D) Kas gelişimini sağlamak

2. REM uykusu sırasında genellikle ne gözlemlenir?

- A) Yavaş beyin dalgaları
- B) Kas tonusunda artış
- C) Canlı rüyalar görme
- D) Düşük kalp atış hızı

3. Uyku eksikliği en çok hangi bilişsel fonksiyonu olumsuz etkiler?

- A) Görsel algı
- B) Uzamsal hafıza
- C) Dikkat ve konsantrasyon
- D) Kaba motor beceriler

4. Sirkadiyen ritminiz bozulduğunda ne gibi etkiler görülebilir?

5. Rüyaların psikolojik işlevi hakkında ne söylenebilir?

6. Yeterli uyku almanın bilişsel üzerindeki etkileri nelerdir?

7. Tanımla: Sirkadiyen Ritim Nedir?

8. Tanımla: Uyku Evreleri Nelerdir?

9. Tanımla: Rüyaların Temel Teorisi Nedir?

Cevap Anahtarı

1. C) Uyku-uyanıklık döngüsünü yönetmek — Sirkadiyen ritimler, temel olarak uyku-uyanıklık döngüsünü içeren birçok fizyolojik süreci düzenler.
2. C) Canlı rüyalar görme — REM uykusu, canlı rüyaların görüldüğü, hızlı göz hareketlerinin olduğu ve kas tonusunun azaldığı bir uyku evresidir.
3. C) Dikkat ve konsantrasyon — Uyku eksikliğinin en belirgin etkilerinden biri dikkat ve konsantrasyon yeteneğinde yaşanan azalmadır.
4. Sirkadiyen ritmin bozulması, uyku düzensizliklerine, konsantrasyon güçlüğüne, ruh hali dalgalanmalarına ve uzun vadede daha ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.
5. Rüyaların, duygusal işleme, hafıza pekiştirme ve problem çözme gibi çeşitli psikolojik işlevlere hizmet ettiği düşünülmektedir.
6. Yeterli uyku, öğrenme kapasitesini artırır, hafızayı güçlendirir, dikkat süresini uzatır ve problem çözme becerilerini geliştirir.
7. Yaklaşık 24 saatlik döngülerle biyolojik süreçleri düzenleyen içsel biyolojik saat.
8. REM (Hızlı Göz Hareketleri) ve NREM (Yavaş Göz Hareketleri) olmak üzere iki ana evre.
9. Farklı teoriler mevcuttur; en bilinenleri arasında psikanalitik (bilinçaltı istekler) ve nörolojik (rastgele beyin aktivitesi) yaklaşımlar bulunur.

Bounlu

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