

## RÜYA MEKANİZMASI

**Dr. Sevda İSMAİLOĞULLARI**

*Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Nöroloji AD, Kayseri*

Rüya, uyku esnasında gerçekleşen mental aktivite rekolleksiyonudur. Rüya çeşitleri; REM rüyaları, NREM rüyaları, uyku başlangıcındaki rüyalar (N1'de), kabuslar, gece terörleri esnasındaki NREM rüyaları, posttravmatik kabuslar ve lüsid rüyalarıdır. %81.9'u REM esnasında, %43'ü NREM uyku esnasında gerçekleşir. REM uyku pontin beyin sapı tarafından kontrol edilir. Pontin beyin sapı lezyonlarında rüya görme korunur. Beyin sapının korunduğu önbeyin lezyonlarında rüyalar kaybolur. Sonuç olarak, rüya görme aktif olarak önbeyin yapıları tarafından sağlanır. Amigdala, ant singulat korteks, orbitofrontal korteks aktivasyonu rüya esnasındaki emosyondan sorumludur. Rüya esnasındaki görsel rüya görüntüsü oksipito-temporal vizüel korteks aktivasyonu sonucu oluşur. Meziotemporal alan (öz, hipokampus) aktivasyonu epizodik hafıza ile ilişkilidir. Rüya esnasında dorsolateral prefrontal korteks relatif hipoaktivasyonu sonucu rüya esnasında muhakeme, çalışan hafıza, epizodik hafıza, bilişsel fonksiyonlarda azalma olur. Rüyaların hatırlanma oranı NREM uykudan uyandırıldığında %50, REM uykudan uyandırıldığında %80 oranındadır. Rüya içerikleri; algısal canlılık, tuhafılık, emosyon, hikaye benzeri organizasyon şeklinde olabilir. REM uykusu da NREM uykusu da stabil, homojen değildir. Erken saatlerde görülen NREM rüyaları daha çok 'düşünce benzeri', geç saatlerde görülen REM rüyaları 'rüya benzeri'dir. Rüyaları hatırlamada evre ve siklus ilişkili varyasyonlar, algısal, emosyonel, motor ve hikaye benzeri durumlar, hem kişiler arasında hem de aynı kişide farklı zamanlarda değişkenlik gösterir. Rüyaların sıklığı ve karakteristiği kişisel ve durumsal faktörlerden etkilenir. Kişisel faktörler; cinsiyet, yaş, kişilik özellikleri, negatif düşünce ve hisleri bastırma özelliği, rüyaya karşı tutumu, motivasyon, emosyonel reaktivite, bilişsel özelliklerdir. Durumsal faktörler; uyanma şekli, rüyanın sorgulanış şeklidir.