

## RÜYADA KOGNİSYON VE BİLİNÇ

**Dr. Gülçin Benbir Şenel**

*İÜC Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı Uyku ve Bozuklukları Birimi*

Rüya, uykuda ortaya çıkan farklı bir bilinç durumudur. Genellikle bir hikaye formatında sunulan hayali olaylar bütünü olarak tanımlanır. İçsel olarak üretilen duysal, algısal ve duygusal tecrübelerden üretilir. Ancak kaynağı, anlamı ve amacı yüzyıllardır merak konusu olmuştur. REM uyku evresi, varoluşun üçüncü evresi olarak tanımlanmıştır. Psikoanalitik yaklaşım ile rüyaların bilinç altı işlemlerin anlamlı bir yansıması olduğu öne sürülmüş, buna karşın rüyaların içerik olarak anlamlı olmadığı da karşıt görüş olarak sunulmuştur. Günümüzde, rüyaların, duyguların işlenmesi, yönetilmesi, öğrenme, ve hafızanın konsolidasyonu ile ilişkili adaptif bir fonksiyonu olduğu kabul görmektedir. Rüyaların örüntüsü zengin, duygusal ve algısal olarak canlıdır. Geçişler gevşek, uçuk-kaçık, tuhaftır. Yakın zamandaki endişeler ile ilişkilidir. Kişilik, ilgi alanı ve duygu durumu yansıtır. Kişisel sosyal ilişkileri içerir. “Uzun dönem hafıza”dan beslenir. Sübjektif olarak “tam” olarak uyanık olduğunu “hisseder”. Rüya ile uyanıklık deneyimleri arasında benzerlikler de mevcuttur. “Lucid” rüya, nadir olarak görülen ve kişinin içinde bulunduğu bilinç düzeyi içerisinde farkındalığının korunduğu rüyalardır. Hafif farkındalık düzeyinden rüyanın tam olarak kontrol edilmesine kadar değişebilir. En ilginç yanı “Eğitilebilir” olmasıdır. Burada, uyanıklığa benzer şekilde kişinin kendi kararlarını rüyaya yansıtabilme ve soyut düşünce vardır. İç görünün korunması ile birlikte, düşünce ve eylemler üzerinde kontrol sahibidir. Planlama kapasitesi uyanıklık dönemine kıyasla belirgin zayıftır. Bu bağlamda, sunumda, rüya dönemi esnasında var olduğu öne sürülen “bilinç”, nörofonksiyonel kaynağı, patofizyolojik bileşenleri ve klinik yansımaları ele alınacaktır.