



Yaşamımızın yaklaşık 1/3'ü uykuda geçiyor. Bu esnada gördüğümüz rüyalar da uykunun genel ve karakteristik özelliklerinden biri. Bazen gördüğümüz rüyaları çok net hatırlarız, öyle ki yıllarca hafızamızdan silinmez. Bazen de uyandığımızda hiçbir şey hatırlayamayız.

Bilimsel anlamda rüya, uykunun hızlı göz hareketi (REM) adı verilen evreleriyle yakından ilişkili görsel ve işitsel algı ve duygular olarak tanımlanıyor. REM evresi uykunun diğer evreleri arasında periyodik olarak gerçekleşir. REM uykusu evresi sırasında görülen rüyaların da genelde uyanınca hatırlandığı biliniyor. Önceleri, hızlı göz hareketleri ve huzursuzluğun eşlik etmesi araştırmacılara bu uykusu evresinin hafif uykusu olduğunu düşündürmüştü de, kas kuvvetinin azalmasının da bu duruma eşlik ettiğinin görülmesiyle paradoksal olarak aynı zamanda ağır bir uykusu olduğu saptanmış.

Psikologların, parapsikologların ve deneysel spiritüalistlerin rüyaları farklı biçimlerde açıklama çabaları tarih boyunca devam etmiş. Ancak günümüzde biyolojik içeriğinin ve işleyişinin açıklan-

ması çeşitli varsayımlar düzeyinden öteye pek gidememiş olan rüyalar, halen esrarını koruyan bir inceleme alanı (oneiroloji) oluşturuyor.

Gizemini koruyan bu alanda çalışan araştırmacılar bazı insanların diğerlerine göre rüyalarını düzenli olarak daha çok hatırladığını gözlemlemiş. Peki, rüyalarını hatırlama oranı daha yüksek olan insanların rüyalarını daha az hatırlayan insanlardan farkı nedir? Lyon Nörobilim Araştırma Merkezi uzmanları *Cerebral Cortex* dergisinde yayımladıkları araştırmalarında, çok rüya hatırlayan insanların, az rüya hatırlayan insanlara kıyasla, uykusu esnasında daha fazla uyandıklarını ve beyinlerinin hem uykudayken hem de uyanıkken işitsel dış uyaranlara karşı daha duyarlı ve tepkisel olduğunu gözlemlemiş.

Aynı araştırmada, çok rüya hatırlayanlarla az rüya hatırlayanların beyinlerinin bazı bölgelerinde fark olup olmadığı da incelenmiş. Bu amaçla 41 gönüllünün, uykuda ve uyanık haldeyken beyinsel etkinlikleri Pozitron Emisyon Tomografisi (PET) yöntemiyle ölçülmüş. Günümüz nükleer tıp görüntüleme yöntemlerinden biri olan PET sayesinde beynin yürüttüğü zihinsel etkinliklerin hangi bölümlerde gerçekleştiği belirlenebiliyor. Bu yöntemde pozitron yayan radyoaktif bir izotop ya kana enjekte ediliyor veya solunum yoluyla veriliyor. Bu pozitronlar vücutta elektronlarla çarpışarak ışıyor. Dedektörler tarafından algılanan bu çarpışmaların gerçekleştiği noktalar böylece görüntüleniyor.

Araştırmaya katılan gönüllüler iki gruba ayrılmış: Çok rüya hatırlayan 21 kişi (rüya hatırlama derecesi haftada ortalama 5,2 defa olanlar) ve az rüya hatırlayan 20 kişi (rüya hatırlama derecesi ayda ortalama 2 defa olanlar). Çok rüya hatırlayanların beyinlerinin -uykuda ve uyanıkken- hem alın lobunun önündeki medial kortekste (mPFC) hem de şakak kemiğinin yan tarafındaki lobdaki kesişme (TPJ) bölgelerinde daha kuvvetli spontane beyinsel etkinlikler belirlenmiş. Beynin bu bölgelerinin özellikle dış uyaranlara karşı gösterilen tepkilerden sorumlu olduğu biliniyor. Daha önce yapılan bir başka çalışmada beynin belirtilen bölgelerinde kitle oluşursa çok rüya hatırlama durumunun azaldığı ya da tamamen kesildiği görülmüş. Beynin uykusu esnasında yeni bilgiyi hafızaya kaydetmeyeceğini söyleyen uzmanlar, dış uyaranlara karşı artan beyinsel tepkinin gece boyunca daha sık uyanmaya yol açtığını ve bu nedenle rüyaların daha kolay hatırlandığını düşünüyor.

