

BÖLÜM 31

ÇOCUK VE ERGENLERDE RÜYALAR

Deniz ARGÜZ ÇILDIR¹

Giriş

Uyku, yaşam boyu değişkenlik gösteren ve özellikle bilişsel yönü ile birçok araştırmaya konu olan bir durumdur. Rüya ise uykunun genel ve karakteristik yapılarından biri olup, *REM evreleriyle yakından ilişkili görsel, işitsel ve duyuşsal yaşantılar* olarak tanımlanır. Araştırmalar, uykunun NREM evrelerinde de rüya görüldüğüne ve REM evrelerinde görülenlere kıyasla daha az anımsandığına vurgu yapmaktadır (1-3). Rüya yaşantılarına ilişkin ilk bilimsel açıklamalar, rüyanın fizyolojik temellerine ilişkindir. 1970'lerde çocuklarda rüya araştırmaları, Foulkers'ın araştırmalarıyla başlamıştır. David Folkers yaptığı izlem çalışmasıyla da günümüz rüya araştırmalarına ışık tutmuştur (4, 5).

Rüya, uyku sırasında bilincin bir ifadesi olarak kabul edilmektedir (6), ancak zihinsel aktivitenin üretildiği o anı belirlemek oldukça zordur. Rüyanın gerçekleştiği an ile bildirildiği an arasında zamansal bir boşluğun olması, rüya araştırmaları için en önemli kısıtlılık olarak kabul edilmektedir. Bu kısıtlılığın önüne geçmek için bazı araştırmacılar, uyku sırasında gözden gelecek sinyalleri ölçen teknikler kullanmış olsalar da (7-9), rüya içerikleri büyük oranda katılımcıların uyandıktan sonraki bildirimleri ile toplanmaktadır. Bu durum, veri toplama yöntemleri, katılımcıların uyandığı uyku aralığı, rüyayı hatırlamadan önceki uyku aralığının makro ve mikro yapısal özellikleri gibi katılımcıların rüyayı hatırlama olasılığını etkileyen değişkenleri araştırmayı akla getirmiştir (10).

¹ Uzm. Dr., Özel muayenehane, deniz.argz@yahoo.com



göstermeye başlamaktadır. (69) Çocukluk dönemindeki tuhaf ve gerçekçi olmayan içerik, artan yaşla birlikte azalmakta, rüya kurguları daha karmaşık, aktif ve sözel hâle gelmektedir (70). 1-19 yaş aralığındaki gençlerin rüyalarıyla yapılan bir araştırmada, “aile” sözcüğünün kullanımının yaşla birlikte azaldığı saptanmıştır (71). Rüyanın gelişimle birlikte değişimiyle ilgili yapılan diğer bir araştırmada, rüya bildirimlerinin yaşla birlikte arttığı, süresinin uzadığı, içerik olarak karakter etkileşimlerinin karmaşıklaştığı ve agresyonun azaldığı bildirilmiştir (72).

Genç popülasyonda cinsiyetler arası yapılan karşılaştırmalarda, kız ergenlerde rahatsız edici rüyaların ve tekrarlayan kâbusların daha sık olduğu, tekrarlayan biçimde gösterilmiştir (73, 74). Aynı zamanda, bu araştırmalar arasında rüyalarında fiziksel agresyon gören erkek ergenlerin yaş ile birlikte sıklığının azaldığı, ancak aynı azalmanın kız cinsiyette görülmediği bildirilmiştir. 13-18 yaş aralığındaki kız ergenlerin, uyanıklık durumundaki yaşamsal zorluklarının, rüyalarındaki olumsuz temalarla yakından ilintili olduğu, bildirilen diğer bulgular arasındadır (75). Biyografik değişkenlerin belirlendiği bir genç kızın rüya serisinde, rüya içeriklerini öngördürücü faktörler arasında uyanıklık dönemindeki endişe, duygusal iyilik hâli, günlük aktiviteler, kişisel ve kültürel yaşam sıralanmıştır.

Sonuç

Rüya ile ilgili yapılan çalışmaların heterojenliği göz önüne alındığında, rüyaların oluşması için belli bir kortikal plastisite ve bilişsel olgunlaşmaya ihtiyaç olduğu; özellikle vizyospasyal yetilerin ve yürütücü işlevlerin uyku paternleri ile büyük oranda ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ek olarak, bellek işlevlerinin rüyaların hatırlanmasında önemli bir rolü olduğu bildirilmektedir.

Çocukluk çağındaki kâbusların, olumsuz yaşam olayları ile baş etme stratejisi olarak düşünülebileceği, bu durumun kompleks kognitif beceriler ile ilgili olduğu saptanmıştır.

Kaynaklar

1. Baylor GW, Cavallero C. Memory sources associated with REM and NREM dream reports throughout the night: A new look at the data. *Sleep: Journal of Sleep Research & Sleep Medicine*. 2001;24(2):165-170.
1. Foulkes D, Schmidt M. Temporal sequence and unit composition in dream reports from different stages of sleep. *Journal of Sleep Research & Sleep Medicine*. 1983;6(3):265-280.
2. Stickgold R, Pace-Schott E ve Hobson EJ. A new paradigm for dream research: Mention report following spontaneous arousal from REM and NREM sleep “Recorded in a Home Setting. Consciousness and Cognition. 1994;3:16-29.
3. Foulkes, D.(1982). *Children’s_Dreams: Longitudinal Studies*. NewYork, NY:John Wiley&SonsInc.



4. Foulkes, D. (1999). *Children's Dreaming and the Development of Consciousness*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
5. Koch C, Massimini M, Boly M, et al. Neural correlates of consciousness: Progress and problems. *Nat. Rev. Neurosci.* 2016;17:307–321.
6. Erlacher D, Schredl M. Do REM (lucid) dreamed and executed actions share the same neural substrate? *Int. J. Dream Res.* 2008;1:1.
7. Erlacher D, Schredl M, LaBerge S. Motor area activation during dreamed hand clenching: A pilot study on EEG alpha band. *Sleep Hypn.* 2003;5:182–187.
8. Dresler M, Koch SP, Wehrle R, et al. Dreamed Movement Elicits Activation in the Sensorimotor Cortex. *Curr. Biol.* 2011;21:1833–1837.
9. Scarpelli S, Gorgoni M, D'Atri A, et al. (2019). Structural and Functional Differences in Brain Mechanisms of Dream Recall. In Dringenberg, H., Ed, *Handbook of Sleep Research* (pp. 269–281). Amsterdam, The Netherlands: Elsevier.
10. Hall CS, Nordby VJ. (1972). *The Individual and His Dreams*. New York, NY, USA.
11. Schredl M, Hofmann F. Continuity between waking activities and dream activities. *Conscious. Cogn.* 2003;12:298–308.
12. Marzano C, Ferrara M, Mauro F, et al. Recalling and forgetting dreams: Theta and Alpha Oscillations During Sleep Predict Subsequent Dream Recall. *J. Neurosci.* 2011;31:6674–6683.
13. Scarpelli S, Marzano C, D'Atri A, et al. State- or trait-like individual differences in dream recall: Preliminary findings from a within-subjects study of multiple nap REM sleep awakenings. *Front. Psychol.* 2015;6:928.
14. Eichenlaub JB, van Rijn E, Gaskell MG, et al. Incorporation of recent waking-life experiences in dreams correlates with frontal theta activity in REM sleep. *Soc. Cogn. Affect. Neurosci.* 2018;13:637–647.
15. Scarpelli S, Bartolacci C, D'Atri A, et al. The Functional Role of Dreaming in Emotional Processes. *Front. Psychol.* 2019;10:459.
16. Maquet P, Péters, J.-M, Aerts, J, et al. Functional neuroanatomy of human rapid-eye-movement sleep and dreaming. *Nature.* 1996;383:163–166.
17. Eichenlaub J.-B, Cash SS, Blagrove M. (2017). Daily Life Experiences in Dreams and Sleep-Dependent Memory Consolidation. In Axmacher N and Rasch B (eds.), *Cognitive Neuroscience of Memory Consolidation, Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics* (pp.161–171). Cham, Switzerland, Springer International Publishing.
18. Eichenlaub J.-B, Nicolas A, Daltrozzo J, et al. Resting Brain Activity Varies with Dream Recall Frequency Between Subjects. *Neuropsychopharmacology.* 2014;39: 1594–1602.
19. Nielsen, T. Variations in Dream Recall Frequency and Dream Theme Diversity by Age and Sex. *Front. Neurol.* 2012;3:106.
20. Llewellyn, S. Such stuff as dreams are made on? Elaborative encoding, the ancient art of memory, and the hippocampus. *Behav. Brain Sci.* 2013;36:589–607.
21. Foulkes, D. Dreaming and REM sleep. *J. Sleep Res.* 1993;2:199–202.
22. Siegel, A.B. Children's dreams and nightmares: Emerging trends in research. *Dreaming.* 2005;15:147–154.
23. Nir Y, Tononi G. Dreaming and the brain: From phenomenology to neurophysiology. *Trends Cogn. Sci.* 2010;14:88–100.
24. Strauch, I. REM dreaming in the transition from late childhood to adolescence: A longitudinal study. *Dreaming.* 2005;15:155–169.
25. Evans RC. Dream conception and reality testing in children. *J. Am. Acad. Child Psychiatry.* 1973;12:73–92.
26. Sándor P, Szakadát S, Kertész K, et al. Content analysis of 4 to 8 year-old children's dream reports. *Front Psychol.* 2015; 30(6):534. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00534.
27. Colace, C. Children's dreaming: A study based on questionnaires completed by parents. *Sleep Hypn.* 2006;8:19.



28. Olbrich E, Rusterholz T, LeBourgeois MK, et al. Developmental Changes in Sleep Oscillations during Early Childhood. *Neural Plast.* 2017;2017:1–12.
29. Wittmann L, Zehnder D, Schredl M, et al. Posttraumatic nightmares and psychopathology in children after road traffic accidents. *J. Trauma. Stress.* 2010;23: 232–239.
30. Germain A, Nielsen TA. Sleep pathophysiology in posttraumatic stress disorder and idiopathic nightmare sufferers. *Biol. Psychiatry.* 2003;54:1092–1098.
31. Foulkes D, Hollifield M, Sullivan B, et al. REM Dreaming and Cognitive Skills at Ages 5-8: A Cross-sectional Study. *Int. J. Behav. Dev.* 1990;13:447–465.
32. Schredl, M. Home Dream Recall in Children and Young Adults. *Int. J. Dream Res.* 2009;2: 58–59.
33. Bernstein, I. (1985). Children's Dreams: Longitudinal Studies by Foulkes D. *J. Am. Psychoanal. Assoc.* 1985;33:237–241.
34. Wechsler, D. (2012). *Wechsler Preschool and Primary Scale of Intelligence.* (4th ed). San Antonio, TX, USA: Pearson
35. Colace, C. (2010). *Children's Dreams: From Freud's Observations to Modern Dream Research.* London, UK: Routledge.
36. Sándor P, Szakadát S, Bódizs R. The development of cognitive and emotional processing as reflected in children's dreams: Active self in an eventful dream signals better neuropsychological skills. *Dreaming.* 2016;26:58–78.
37. Muris P, Merckelbach H, Gadet B, et al. Fears, worries, and scary dreams in 4- to 12-year-old children: their content, developmental pattern, and origins. *J Clin Child Psychol.* 2000;29:43-52.
38. Ophoff D, Slaats MA, Boudewyns A, et al. Sleep disorders during childhood: A practical review. *Eur. J. Pediatr.* 2018;177:641–648.
39. Simonds JF, Parraga H. Prevalence of Sleep Disorders and Sleep Behaviors in Children and Adolescents. *J. Am. Acad. Child Psychiatry.* 1982;21:383–388.
40. Muris P, Merckelbach H, Gadet B, et al. Fears, worries, and scary dreams in 4- to 12-year-old children: Their content, developmental pattern, and origins. *J. Clin. Child Psychol.* 2000;29:43–52.
41. Hawkins C, Williams TI. Nightmares, life events and behaviour problems in preschool children. *Child. Care. Health Dev.* 1992;18:117–128.
42. Zadra A, Donderi DC. Nightmares and bad dreams: their prevalence and relationship to well-being. *J Abn Psychol.* 2000;109:273-81.
43. Salzarulo P, Chevalier, A. Sleep problems in children and their relationship with early disturbances of the waking-sleeping rhythms. *Sleep.* 1983;6:47–51.
44. Hawkins C, Williams TI. Nightmares, life events and behaviour problems in preschool children. *Child Care Health Dev.* 1992;18:117-28.
45. Simonds JF, Parraga H. Prevalence of sleep disorders and sleep behaviors in children and adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* 1982;21:383-88.
46. Simard V, Nielsen TA, Tremblay RE, et al. Longitudinal study of preschool sleep disturbance: The predictive role of maladaptive parental behaviors, early sleep problems, and child/mother psychological factors. *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.* 2008; 162:360–367.
47. Nielsen T, Carr M, Picard-Deland C, et al. Early childhood adversity associations with nightmare severity and sleep spindles. *Sleep Med.* 2019;56:57–65.
48. Nielsen T, Levin R. Nightmares: A new neurocognitive model. *Sleep Med. Rev.* 2007;11:295–310.
49. Marquis L-P, Paquette T, Blanchette-Carrière C, et al.. REM Sleep Theta Changes in Frequent Nightmare Recallers. *Sleep.* 2017;40.
50. Levin R, Nielsen TA. Disturbed dreaming, posttraumatic stress disorder, and affect distress: A review and neurocognitive model. *Psychol. Bull.* 2007;133:482–528.
51. Levin R, Fireman G, Nielsen, T. Disturbed Dreaming and Emotion Dysregulation. *Sleep Med. Clin.* 2010;5:229–239.



52. Germain A. Sleep disturbances as the hallmark of PTSD: Where are we now? *Am. J. Psychiatry*. 2013;170:372–382.
53. Lereya ST, Winsper C, Tang NKY, et al. Sleep Problems in Childhood and Borderline Personality Disorder Symptoms in Early Adolescence. *J. Abnorm. Child Psychol*. 2017;45:193–206.
54. Nielsen TA, Laberge L, Paquet J, et al. Development of Disturbing Dreams during Adolescence and Their Relation to Anxiety Symptoms. *Sleep*. 2000;23:1–10.
55. Sadeh A, Anders TF. Infant sleep problems: Origins, assessment, interventions. *Infant Ment. Health J*. 1993;14:17–34.
56. Morrell J, Steele H. The role of attachment security, temperament, maternal perception, and care-giving behavior in persistent infant sleeping problems. *Infant Ment. Health J*. 2003;24:447–468.
57. Mindell JA, Barrett KM. Nightmares and anxiety in elementary-aged children: Is there a relationship? *Child. Care. Health Dev*. 2002;28:317–322.
58. Besiroglu L, Agargun MY, Inci R. Nightmares and terminal insomnia in depressed patients with and without melancholic features. *Psychiatry Res*. 2005;133:285–287.
59. Ohayon MM, Morselli PL, Guilleminault C. Prevalence of nightmares and their relationship to psychopathology and daytime functioning in insomnia subjects. *Sleep*. 1997;20:340–348.
60. Darien, IL. (2014). *International Classification of Sleep Disorders; American Academy of Sleep Medicine. (Third edit)*. USA
61. Castelnovo A, Lopez R, Proserpio P, et al. NREM sleep parasomnias as disorders of sleep-state dissociation. *Nat. Rev. Neurol*. 2018;14:470–481.
62. Laberge L, Tremblay RE, Vitaro F, et al. Development of parasomnias from childhood to early adolescence. *Pediatrics*. 2000;106:67–74.
63. Rosen G, Mahowald MW, Ferber R. (1995). Sleepwalking, confusional arousals, and sleep terrors in the child. In Ferber, R., Kryger, M., Eds, *Principles and Practice of Sleep Medicine in the Child* (pp. 45–53). Philadelphia, PA, USA: WB Saunders Company.
64. Schredl M, Biemelt J, Roos, K, et al. Nightmares and stress in children. *Sleep Hypn*. 2008;10:19–25.
65. Schredl M, Blomeyer D, Görlinger M. Nightmares in children: Influencing factors. *Somnologie-Schlafforschung und Schlafmedizin*. 2000;4:145–149.
66. Walker MP, van der Helm E. Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing. *Psychol. Bull*. 2009;135:731–748.
67. Foulkes, D. (1999). *Children's dreaming and the development of consciousness*. Cambridge, MA:Harvard University Press.
68. Strauch, I. REM dreaming in the transition from late childhood to adolescence: A longitudinal study. *Dreaming*. 2005;15:155–169. doi:10.1037/1053-0797.15.3.155.
69. Maggiolini A, Azzone P, Provantini K, et al. The words of adolescents' dreams: A quantitative analysis. *Dreaming*. 2003;13: 107–117. doi:10.1023/A:1023354225941.
70. Siegel A. Children's dreams and nightmares: Emerging trends in research. *Dreaming*. 2005;15:147–154. doi:10.1037/1053-0797.15.3.147(2005).
71. Nielsen TA, Laberge L, Paquet J, et al. Development of disturbing dreams during adolescence and their relation to anxiety symptoms. *Sleep*. 2000;23:727–736.
72. Oberst U, Charles C, Chamarro A. Influence of gender and age in aggressive dream content of Spanish children and adolescents. *Dreaming*. 2005;15:170–177. doi:10.1037/1053-0797.15.3.170.
73. Jones AC, Schulze S. The role of dream analysis for exploring emotional content during early adolescence. *Health SA Gesondheid*. 2005;10:33–46.