

مقایسه خواب متعارف یا عمیق یا NREM با خواب متناقض یا سطحی یا REM

خواب متعارف یا NREM	خواب متناقض یا REM
حرکات آهسته چشم	حرکات سریع چشم
کاهش ضربان قلب	بی نظمی ضربان قلب
کاهش فشار خون	بی نظمی فشار خون
کاهش تنفس	بی نظمی تنفس
کاهش سوخت و ساز	افزایش سوخت و ساز
افزایش تمایلات تناسلی و جنسی	افزایش تمایلات تناسلی و جنسی
تنود عضلات اسکلتی از بین نمی رود	تنود عضلات اسکلتی از بین می رود
همزمانی EEG	ناهمزمانی EEG
فقدان امواج PGO	وجود امواج PGO
رویاباها ساکن (غیر داستان گونه)	رویاباها داستان گونه
مغزی غیر فعالی و بدنی شل	مغزی فعال و بدنی سفت
افزایش بازتاب ها	کاهش بازتاب ها

تست های فصل خواب (تالیفی، ارشد و دکتری)

- ۱- کدام یک از امواج مغزی فقط در خلال مرحله دوم خواب NREM ثبت می شود؟
(۱) دوک های خواب (۲) بتا (۳) کمپلکس k (۴) دلتا
- ۲- در مرحله خواب متناقض (REM) موج نگار مغزی از کدام «موج» تشکیل شده است؟
(۱) آلفا (۲) بتا (۳) تتا (۴) دلتا
- ۳- به هنگام تمرکز، توجه، دقت، فعالیت، هشیاری و برانگیختگی در کدام موج الکتروانسفالوگرام وقفه ایجاد می شود؟
(۱) آلفا (۲) بتا (۳) تتا (۴) دلتا
- ۴- در یک خواب طبیعی شبانه، کدام یک از وهله های خواب متعارف (NREM)، طولانی تر است؟
(۱) وهله ۱ (۲) وهله ۲ (۳) وهله ۳ (۴) وهله ۴
- ۵- کدام ناقل در سرکوبی خواب متناقض نقش دارد؟
(۱) استیل کولین (۲) سروتونین (۳) آدرنالین (۴) نورآدرنالین
- ۶- در کدام یک از گروه های سنی، میزان خواب متناقض بیشتر است؟
(۱) نوزادان (۲) نوجوانان (۳) میانسال (۴) پیران
- ۷- موج نگار مغزی در کدام مرحله خواب، امواج دوکی بتا را با دامنه های متفاوت ثبت می کند؟
(۱) خواب آلودگی (۲) خواب متناقض (۳) خواب عمیق (۴) خواب سبک
- ۸- حرکات سریع با کدام مرحله خواب همراه است؟
(۱) متناقض (۲) وهله اول خواب متعارف (۳) وهله دوم خواب متعارف (۴) وهله سوم خواب متعارف
- ۹- کدام مرکز عصبی زیر در خواب REM نقش دارد؟
(۱) مرکز RAS (۲) مرکز CNS (۳) هسته های رافه (۴) لوکوس سرولئوس
- ۱۰- حمله خواب در کدام عارضه تظاهر می کند؟
(۱) خواب گفتاری (۲) فلج خواب (۳) نازکولپسی (۴) وحشت در خواب

۱۱- تخریب کدام منطقه موجب پدید آمدن وهله سوم و چهارم مرحله خواب «نان رم» (NREM) می‌گردد؟

(۱) میانی تالاموس (۲) جانبی تالاموس (۳) میانی هیپوتالاموس (۴) پشتی هیپوتالاموس

۱۲- عضلات کدام بخش در طول دوره خواب REM نقش دارند؟

(۱) تنفسی (۲) پا (۳) دست (۴) گوارش

۱۳- در حالت آرامش و استراحت جسمی و روانی امواج مغز به کدام صورت است؟

(۱) تتا (۲) دلتا (۳) آلفا (۴) بتا

۱۴- کدام یک جزئی از علائم خواب مرحله REM است؟

(۱) فقدان امواج PGO (۲) فقدان تونوس عضلانی

(۳) هم زمانی EEG (۴) رؤیاهای ساکن

۱۵- فعالیت حرکتی ناگهانی در مرحله خواب متناقض (رم) با کدام همراه است؟

(۱) تخلیه درونی نظام حسی و حرکتی

(۲) شلیک نورونی ساقه مغز و مخچه

(۳) بازداری حسی در اندامهای پیرامونی و فعالیت مغز در مراکز حسی

(۴) فعالیت های اندامهای پیرامونی و فعالیت حرکتی مغز

۱۶- مهمترین نقش دستگاه فعال کننده شبکه‌ای صعودی کدام است؟

(۱) فعال نگه داشتن تالاموس است. (۲) چرخه‌های خواب و بیداری را تولید می‌کند.

(۳) بیدار و هشیار نگه داشتن مغز است. (۴) تنظیم کننده اعمالی است که به نوعی با زمان ارتباط دارد.

۱۷- کدام یک از جملات زیر در مورد خواب صحیح است؟

(۱) امواج K در هر چهار مرحله NREM ثبت می‌گردد. (۲) دوک‌های خواب در خواب سالمندان کم‌تر دیده می‌شود.

(۳) ناهمزمانی امواج مغزی در مرحله NREM است. (۴) در مرحله NREM رؤیایا داستان گونه است.

۱۸- در مورد توالی مراحل خواب کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

(۱) در مراحل سوم و چهارم NREM دوک‌های خواب دیده می‌شود.

(۲) عمیق‌ترین مرحله خواب چهار NREM است که با فقدان تونوس عضلانی همراه است.

(۳) در خواب REM رویاها شکل گرفته و فلج عضلات صاف و حجاب حاجز اتساف می‌افتد.

(۴) امواج K مربوط به REM و امواج PGO در NREM ثبت می‌گردد.

۱۹- هنگام خواب عمیق و بیهوشی امواج مغزی بیشتر از نوع است.

(۱) آلفا (۲) بتا (۳) تتا (۴) دلتا

۲۰- کدام گزینه در مورد پدیده خواب انسان صحیح نمی‌باشد؟

(۱) در اوایل شب مراحل ۴ و ۳ خواب Non REM طولانی‌تر هستند.

(۲) پدیده‌ی خواب دیدن در مرحله Non REM اتفاق می‌افتد.

(۳) در ابتدای خواب شبانه مرحله Non REM و سپس REM آغاز می‌شود.

(۴) در مرحله REM حرکات سریع چشم دیده می‌شود.

۲۱- در الکتروانسفالوگرافی EEG کدام موج زیر در زمان استرس و ناامیدی و ناکامی مثبت می‌شود؟

(۱) آلفا (۲) بتا (۳) دلتا (۴) تتا

۲۲- حداکثر نیاز انسان به خواب در کدام مرحله از زندگی می‌باشد؟

(۱) دوران نوزادی (۲) دوران کودکی ۳-۵ سال

(۳) دوره نوجوانی و جوانی (۴) دوران کهنسالی

- ۲۳- کدام اختلال، مبین پدید آبی خواب متناقض همراه با فلج عضلانی است؟
 (۱) وحشت شبانه (۲) خوابگردی (۳) کاتاپلکسی (۴) نارکولپسی
- ۲۴- در قسمت پایین ماده مشبک قرار دارد و در خواب غیر رؤیا نقش دارد.
 (۱) هسته دمی (۲) هسته سجافی (۳) هسته لوکوس سرولئوس (۴) هسته سلول غول پیکر
- ۲۵- رویاهای داستان گونه در کدام مرحله خواب اتفاق می افتد؟
 (۱) خواب با امواج آهسته و بلند مدت (۲) دوره خواب چرخه استراحت - فعالیت پایه
 REM (۳) NON - REM (۴)
- ۲۶- مهم ترین انتقال دهنده های دخیل در تولید خواب متعارف و متناقض، به ترتیب کدام است ؟
 (۱) دوپامین - سرتونین (۲) سرتونین - دوپامین (۳) گابا - نورآدرنالین (۴) سرتونین - نورآدرنالین
- ۲۷- فقدان تنود عضلانی مرحله خواب متناقض به کدام عامل بستگی دارد؟
 (۱) وقفه پیش سیناپسی (۲) رپلاریزاسیون نرون حرکتی
 (۳) هیپرپلاریزاسیون نرون حرکتی (۴) دیپلاریزاسیون نرون حرکتی
- ۲۸- به هنگام خواب متعارف کدام ماده افزایش می یابد؟
 (۱) گابا (۲) گلو تامات (۳) ملاتونین (۴) آدرنالین
- ۲۹- کدام یک از امواج مغزی زیر با هشیاری نسبت به دنیای اطراف ارتباط دارد؟
 (۱) تتا (۲) آلفا (۳) دامنه ۸ تا ۱۳ هرتز (۴) دامنه ۱۳ تا ۳۰ هرتز
- ۳۰- کدام یک از نشانه های زیر مربوط به کارکرد ریتم آلفای مغزی است؟
 (۱) استرس و نا امیدی (۲) کندی اعمال حرکتی (۳) خواب آلودگی (۴) فعالیت شدید سیستم عصبی
- ۳۱- اختلالی که مشخصه آن صدور امواج PGO(امواج پل مغزی - هسته زانویی - قشر پس سری) و از دست دادن ناگهانی تنوس عضلانی در بیداری ست چه نام دارد؟
 (۱) حمله خواب (۲) رویای فعال (۳) کاتاپلکسی (۴) آپنه
- ۳۲- کدام گزینه جز جزء پاراسومنیا هستند؟
 (۱) کابوس و وحشت شبانه (۲) نارکولپسی و تاکاپلکسی (۳) خواب گفتاری و خوابگردی (۴) آپنه و کابوس
- ۳۳- کدام مورد، خواب REM را بهتر توصیف می کند؟
 (۱) کاهش سروتونین، کاهش ضربان قلب و تنفس (۲) کاهش سروتونین، بی نظمی ضربان قلب و تنفس
 (۳) افزایش سروتونین، بی نظمی ضربان قلب و تنفس (۴) کاهش سروتونین، امواج تتا و افزایش ضربان قلب
- ۳۴- خواب گردی، در کدام وهله های خواب متعارف اتفاق می افتد؟
 (۱) اول (۲) دوم (۳) اول و دوم (۴) سوم و چهارم
- ۳۵- تخریب سلول های زیر سرلئوس منجر به حذف کدام مرحله خواب می شود؟
 (۱) متناقض (۲) متعارف (۳) رم زودرس (۴) آهسته
- ۳۶- کدام موج نشانه تبادل فعال اطلاعات بین مناطق قشر مخ و سایر مناطق است که در حالت هشیاری و در خواب REM دیده می شود؟
 (۱) آلفا (۲) بتا (۳) گاما (۴) تتا
- ۳۷- پدیده ناهم زمانی (desynchronization) در امواج مغزی به چه معنا است؟
 (۱) فعالیت امواج آلفا تسهیل می شود.
 (۲) امواج آلفا در سراسر مغز منتشر شده است و تن آرامی شکل گرفته است.

۳) امواج آهسته در سراسر مغز قابل ثبت است و فرد در خواب به سر می برد.
۴) در حالت بیداری سلول های عصبی در نواحی مختلف مغز به میزان های متفاوتی برانگیخته هستند.
۳۸- در کدام اختلال فرد مجموعه ای از اعمال حرکتی ناهشیار را انجام می دهد که پس از بیداری از آن رویداد چیزی به یاد نمی آورد؟

۱) کابوس ۲) وحشت شبانه ۳) خوابگردی ۴) آپنه

۳۹- کدام گزینه درباره مقایسه کابوس و وحشت شبانه صحیح نیست؟

۱) وحشت شبانه بیشتر در اوایل شب و کابوس بیشتر در اواخر شب رخ می دهد.
۲) در وحشت شبانه فرد صبح پس از بیدار شدن محتوای خواب را به یاد می آورد ولی در کابوس به یاد نمی آورد
۳) وحشت شبانه بیشتر در سنین پایین ولی کابوس در همه سنین رخ می دهد.
۴) بیدار کردن فرد در حین وحشت شبانه سخت ولی در کابوس آسان است

۴۰- کدام گزینه درباره الگوی خواب افسرده ها صحیح نیست؟

۱) افزایش مدت خواب REM ۲) بیدار شدن های مکرر صبحگاهی
۳) افزایش کاهش نهفتگی خواب REM ۴) تاخیر در به خواب رفتن

۴۱- کدام یک از موارد زیر توصیف مناسب تری از خواب متناقض یا REM است؟

به هنگام خواب تناقضی مغز انسان:

۱) فعال و بدن او بی تحرک است ۲) فعال و بدن او نیز پرتحرک است
۳) نافع و بدن او پرتحرک است ۴) نافع و بدن او نیز بی تحرک است

۴۲- کدام یک از موارد زیر در مورد رویاهای N-REM درست نیست؟ رویاهای N-REM.....

۱) بیش از رویاهای REM هیجانی و دیداری هستند.
۲) بیش از رویاهای REM شامل تأثرات و باورهای چند پاره هستند.
۳) بیش از رویاهای REM حاوی تفکرات روزانه می باشند.
۴) با احتمال کمتری نسبت به رویاهای REM به طور خود به خودی به یاد می آیند.

۴۳- کدام عبارت درباره توالی مراحل خواب غلط است؟

۱) در سراسر شب، مراحل گوناگون خواب تکرار می شود
۲) در هر چرخه تعدادی مرحله REM و تعدادی مرحله NREM وجود دارد.
۳) در یک خواب ۸ ساعته به طور معمول ۴ یا ۵ دوره REM پیش می آید.
۴) خوب با مراحل REM آغاز می شود.

۴۴- طبق EEG، امواج دلتا در کدام مرحله ی خواب به وجود می آید؟

۱) اول ۲) اول و دوم ۳) چهار REM ۴) سوم و چهارم

۴۵- در کدام مرحله از خواب تنفس، ضربان قلب و میزان سوخت و ساز مغز در مقایسه با دوره های دیگر کاهش می یابد؟
۱) متناقض ۲) همراه با امواج آلفا ۳) بدون حرکات سریع چشم ۴) همراه با حرکات سریع چشم

اینستاگرام: Eshagh.SamKhaniyan

کانال نکته و تست: @NokteTestPsycho

شماره موسسه جهت ثبت نام، پشتیبانی و اطلاعات بیشتر: ۰۹۰۳ ۷۹۷ ۲۲۸۸

(به پیام یا پیامک سریعتر پاسخ داده می شود)

دکتر سام خانیان