Uyku , bilinç değişikliği , nispeten duyumsal aktivite, kas aktivitesinin azalması ve hızlı göz hareketi (REM) uyku su sırasında neredeyse tüm gönüllü kasların inhibisyonu , ve çevre ile etkileşimlerin azalması ile karakterize, doğal olarak tekrar eden bir zihin ve beden durumudur . Uyanıklıktan , uyaranlara tepki verme yeteneğinin azalması , ancak koma veya bilinç bozukluklarından daha reaktif olma özelliği ile ayırt edilir , uyku çok farklı ve aktif beyin modelleri gösterir. Uyku , vücudun iki farklı mod arasında değiştiği tekrarlayan dönemlerde ortaya çıkar : REM uyku su ve REM olmayan uyku . REM "hızlı göz hareketi" anlamına gelse de, bu uyku modunun vücudun sanal felci de dahil olmak üzere birçok başka yönü vardır . Uyku nun iyi bilinen bir özelliği rüyadır , tipik olarak anlatı biçiminde anlatılan , devam eden uyanık yaşamı andıran ancak genellikle daha sonra fantezi olarak ayırt edilebilen bir deneyimdir . Uyku sırasında, vücudun sistemlerinin çoğu anaboliktirbağışıklık, sinir, iskelet ve kas sistemlerini düzeltmeye yardımcı olan devlet; bunlar ruh halini, hafızayı ve bilişsel işlevi sürdüren ve endokrin ve bağışıklık sistemlerinin işlevinde büyük rol oynayan hayati süreçlerdir. Dahili sirkadiyen saat gece gündüz uyku yu arttırır. Uyku nun çeşitli amaçları ve mekanizmaları, sürekli devam eden araştırmaların konusudur. Uyku , hayvan evrimi boyunca oldukça korunmuş bir davranıştır.