

ژرفای خواب اندازه خواب آلودگی است که آن را می‌الکتروآنسفالوگرام، حرکت‌های های قلب سنجید. از شروع خواب تا عمیق‌ترین مرحله‌ی آن بین سه تا پنج مرحله فاصله است. رویا در مراحل خواب سطحی اتفاق می‌افتد. معمولاً به هنگام خواب رفتن، نظام منطقی افکار به هم می‌ریزد، تصاویر بینایی از ذهن می‌گذرد. به دنبال این مرحله، عبوری سریع به خواب عمیق دیده می‌شود که به عمیق‌ترین در تمام طول شب می‌باشد. این خواب، بین بیست تا سی دقیقه به طول می‌انجامد. به تدریج سبک می‌شود، هفتاد دقیقه پس از به خواب رفتن، خواب به سطحی‌ترین حالت خود می‌گردد. در طول این مرحله خواب سبک، نخستین مرحله رویای شبانه شروع می‌شود و بین پنج تا ده دقیقه به طول می‌انجامد. به دنبال این مرحله، یک مرحله خواب عمیق‌تر آغاز می‌شود که سومین ساعات خواب را به دورهی دوم طولانی‌تر رویا و خواب سطحی‌تر متصل می‌کند. دوره سوم رویا، در پنجمین یا ششمین ساعت خواب اتفاق می‌افتد. بیست تا سی دقیقه به طول می‌انجامد. در هفتمین ساعت خواب دوره دیگری از خواب سبک و رویا موجود است که حدود یک ساعت طول می‌کشد.

ثابت حرکات کره‌ی چشم، نشان دهنده‌ی فعالیت رویا است. در طول خواب، معمولاً حرکات آهسته‌ای دارند. کره‌ی چشم در این حرکات به بالا و داخل چرخش دارد، گاهی ناگهان، مجموعه‌ای حرکات سریع چشم در محور افقی یا بالا و پایین ملاحظه می‌شود که ممکن است بیست دقیقه یا بیشتر، به طول انجامد. این مرحله همزمان با رویا است زیرا همزمان با حرکات سریع چشم، فعال هیپوفیز نیز دیده می‌شود.

خواب طبیعی به چهار مرحله تقسیم می‌شود که خواب‌شناسان، هر یک را با تغییرات الکتروآنسفالوگراف مشخص می‌کنند. ویژگی الکتروآنسفالوگرام در حالت بیداری، وجود امواج آلفا به تعداد در ثانیه و فعالیت با پایین و بسامدهای متغیر است. آلودگی ناپدید می‌شود. مشخصه‌ی مرحله‌ی اول که سبک‌ترین مرحله‌ی خواب است فعالیت با توانش پایین و ناهمزمانی می‌باشد که به ندرت با فعالیت منظم موج در ثانیه و با ولتاژ پایین همراه می‌باشد. مرحله‌ی دوم که چند دقیقه پس از مرحله اول آغاز می‌شود و ویژگی آن تکرار فراوانی امواج دوکی موج در ثانیه است که دوک‌های خواب نام دارند. دیگر ویژگی مرحله‌ی سوزنی پرتوان و مجموعه‌های ترکیبی است که به فاصله چند دقیقه دیگر امواج دلتا با توانش بالا با موج در ثانیه ظاهر می‌شود که مشخصه مرحله‌ی سوم است. مرحله‌ی چهارم، هنگامی است که امواج دلتا، قسمت بیش‌تری از نوار را پر می‌کند.

خاصی را سیر می‌کند که شامل چهار یا پنج دوره است و هر یک با ظهور مراحل دوم، سوم و چهارم خواب که به مرحله‌ای شبیه مرحله اول باز می‌گردد، مشخص می‌شود. این دوره‌ها با فعالیت رویا همراه است و ویژگی آن حرکات سریع چشم است. خواب با حرکات سریع چشم، یا خواب متناقض نما نامیده می‌شود که با الکتروانسفالوگرام کم ولتاژ و ناهم‌زمان همراه است. در این مرحله حرکات چشم‌ها سریع است، ماهیچه‌ها از بین می‌آیند و بی‌نظم می‌شوند.

فعالیت رویا در این مرحله با خواب‌های مختلف مشخص می‌شود. به طور معمول در جریان خواب شبانه، چهار یا پنج مرحله رویا وجود دارد که جمع زمانی آن‌ها یک ساعت و نیم می‌شود که اندکی بیش از درصد تمامی زمان خواب است. نخستین مرحله‌ی رویا تقریباً دقیقه پس از شروع خواب روی می‌هد و این امر هر دقیقه یک بار در طول خواب تکرار می‌شود. هم‌راستا می‌تواند، بر مبنای عمق به چهار مرحله از خفیف‌ترین تا عمیق‌ترین طبقه بندی کرد.

خواب بدون حرکات سریع چشم را خواب اصیل می‌گویند که دارای امواج آهسته است، دوک‌های خواب و مجموعه‌های ترکیبی با الکتروانسفالوگرافی شناخته می‌شود. در این نوع خواب، چشم‌ها حرکات سریع ندارند، تونوس ماهیچه کاهش یافته، تعداد ضربان قلب و تنفس ثابت و عادی است، فشار خون کاهش یافته و آلت تناسلی دچار شل‌شدگی می‌شود، گردش خون مهبل کاهش و میزان ترشح هورمون رشد افزایش می‌یابد، رویاها کم، مبهم و مقطع است و قابل یادآوری نیستند.