

## چیست؟

بی بی است که بطور منظم در هر بیست و چهار ساعت اتفاق می‌انسان، ناهشیار و نسبت به اتفاقات اطراف خود نا آگاه است.

عبارت است از کاهش تا سطح هوشیاری، تعلیق نسبی ادراکات حسی و غیر فعال شدن تقریباً تمام عضلات ارادی در زمان استراحت به طوری که فعالیت بدن و ذهن تغییر کرده و توهم‌های بینایی جایگزین تصاویر واضح واقعی بشوند. در بین پرندگان، ماهیان دیگر خواب و بیداری . خواب برای سلامت و بازسازی سیستم سیستم ایمنی سیستم عضلانی-اسکلتی انسان‌ها و جانوران اهمیت دارد.

نوار مغزی به دانشمندان اجازه داد تا به مطالعه خواب انسان، به روش‌هایی که پیش از آن ممکن نبود، پردازند. در خلال دهه فردی به نام اوژن آسرنسکی که تازه از دانشگاه التحصیل شده بود، از این وسیله برای کشف آنچه امروز خواب REM خوانده می‌کرد. مطالعات بیشتر بر روی خواب انسان نشان داده است که خواب از یک سری مراحل گذر می‌کند که الگوهای امواج مغزی در هر مرحله با یکدیگر متفاوتند.

در خلال نخستین مراحل خواب، ما هنوز نسبتاً بیدار و هشیار هستیم. مغز امواجی تولید می‌کند به نام امواج بتا که کوچک و سریع هستند. به مرور که مغز شروع به آرامش یافتن می‌کند، امواج کندتری به نام امواج آلفا متصاعد میشوند. در طول این مدّت و هنگامی که هنوز کاملاً به خواب نرفته‌ایم ممکن است احساس عجیب و کاملاً واضحی را تجربه کنیم که توهمات پیش خواب نامیده می‌شود. متداول و شایع این پدیده عبار ( ) یا شنیدن این که کسی نام شما را صدا می‌کند. رویداد بسیار شایع دیگری که در این دوره زمانی وجود دارد، پرش میوکلونیک است. کنون، بدون هیچ دلیل مشخص و خاصی، ناگهان بدنتان تکان خورده یا پریده است این پدیده ظاهراً عجیب را تجربه کرده‌اید. عالم واقع، این پرش‌های میوکلونیک بسیار شایعند.

**خواب دارای دو نوع اصلی است:**

REM (خواب با حرکت سریع چشمها)

REM، خواب فعال یا خواب نابه (paradoxical) نیز خوانده می‌شود که سرتاسر بدن

ی افتند و ما طی آنها خواب می‌بینیم. این نوع خواب که حدوداً ی

بدن را به خود اختصاص میدهد مغز بسیار فعال بوده و ماهیچه‌های بدن در حال استراحت هستند

و چشمها به سرعت به چپ و راست حرکت می‌کند.

REM درصد از کل خواب را تشکیل می‌دهد ( دقیقه در خواب شب). REM در سنین مختلف متفاوت است. یک نوزاد بیشتر از درصد کل خوابش را در خواب REM . رویا در مرحله REM رخ می‌دهد.

Non Rem یا NREM (یع چشمها)

NREM، خواب آرام نیز خوانده می‌شود. یکن بدن حرکت میکند  
بین هنگام هورمونها ی ی به ترمید ی ها و  
یهای یتهای روزانه می‌شود.

اولین قسمت خواب non-REM . خواب دیدن در خواب non-REM بسیار کم است و اگر هم ببینیم آن را فراموش می‌کنیم. در این خواب ماهیچه‌ها بی‌حس نیستند.

non-REM شامل سه مرحله می‌شود:

#### ❖ مرحله ی اول:

مرحله شروع چرخه خواب و نسبتاً مرحله سبک و خفیفی از خواب است. مرحله را می‌توان به صورت دوره گذار بین بیداری و امواجی با دامنه بلند و خیلی کند هستند. این مرحله از خواب، تنها مدت زمانی کوتاهی در حدود دقیقه طول می‌کشد و اگر در این مرحله کسی را از خواب بیدار کنید احتمالاً به شما خواهد گفت که !

#### ❖ مرحله ی دوم:

دومین مرحله خواب تقریباً دقیقه طول می‌کشد. مغز شروع به تولید امواج منظم و سریعی می‌کند که به نام دوک‌های خواب . دمای بدن شروع به کاهش و شروع به کند شدن می‌کند. یک مرحله ناهشیار است که خواب رونده به راحتی بیدار می‌شود.

#### ❖ مرحله ی سوم:

عمیق‌ترین مرحله خواب non-REM . پس از این مرحله قسمت دوم خواب REM می‌شود. امواج مغزی عمیق و کند به نام امواج دلتا در خلال مرحله خواب شروع به پدیدار شدن می‌کنند. مرحله ، دوره گذار بین خواب سبک و خواب بسیار عمیق است.