

# مراحل خواب طبیعی

## خواب بدون رویا (Non-REM)

مرحله اول: این مرحله خواب سبک است و فرد به راحتی با صداهای مزاحم بیدار می‌شود. در این حالت، چشم‌ها آرام بسته شده، ضربان قلب کاهش یافته و تنفس آهسته‌تر می‌شود.

مرحله دوم: در این مرحله، امواج مغزی آرام‌تر شده و دمای بدن، تنفس و ضربان قلب کاهش می‌یابد.

مرحله سوم: این مرحله، خواب عمیق است که در آن بیدار شدن سخت‌تر است و امواج مغزی بسیار کند می‌شوند. خواب عمیق باعث حس سرزندگی و انرژی در روز بعد می‌شود.

• خواب یک نیاز طبیعی و حیاتی برای بدن است که با کاهش هوشیاری، آرامش حواس و کاهش فعالیت عضلات همراه است.

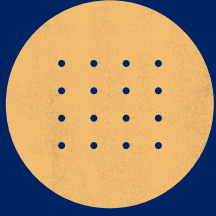
• خواب سالم به حفظ سلامتی کمک کرده و برای بازسازی بدن و ذهن ضروری است.

• خواب بر عملکرد مغز، سیستم ایمنی، قلب و سوخت و ساز بدن اثر می‌گذارد.

• بسیاری از احساسات و وضعیت ما در بیداری، به کیفیت خواب ما وابسته است.

# خواب و اهمیت آن





## تماس با ما

تهران- میدان راه آهن - میدان بهداری -  
مرکز آموزشی و درمانی بهارلو - کلینیک  
اختلالات خواب

02155687075

02155677333

[sleep.tums.ac.ir](http://sleep.tums.ac.ir)

دانشکده بهداشت

و

مرکز تحقیقات اختلالات خواب شغلی  
دانشگاه علوم پزشکی تهران



دانشکده بهداشت  
دانشگاه علوم پزشکی تهران

## درصد مراحل خواب برای بزرگسالان:

- بیداری: کمتر از ۵ درصد
- مرحله یک (خواب سبک): ۲ تا ۵ درصد
- مرحله دو: ۴۵ تا ۵۵ درصد
- مرحله سه (خواب عمیق): ۲۰ تا ۲۵ درصد
- خواب رویا (خواب رم): ۲۰ تا ۲۵ درصد

## خواب با رویا (REM)

حدود ۸۰ درصد رویاها در این مرحله رخ می‌دهد. چشم‌ها با پلک‌های بسته به سرعت حرکت می‌کنند، تنفس نامنظم و سریع‌تر می‌شود، و فشار خون و ضربان قلب افزایش می‌یابد. عضلات دست و پا موقتاً شل می‌شوند.

