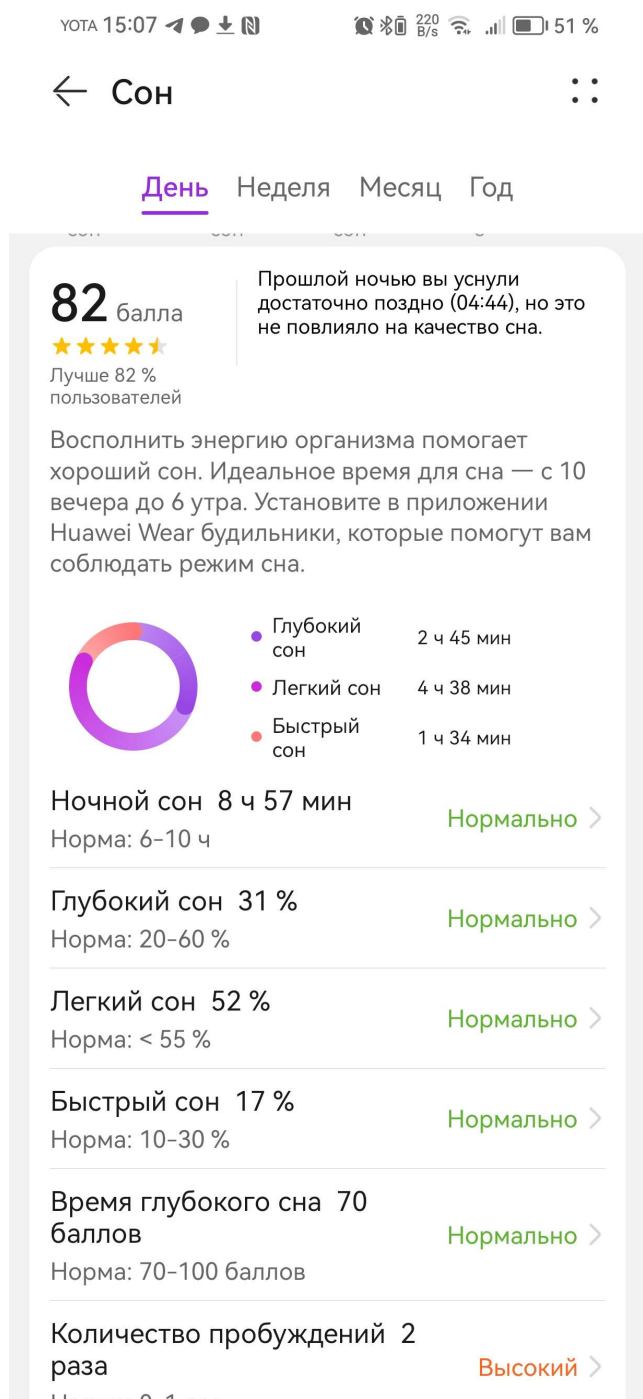


Архитектура сна

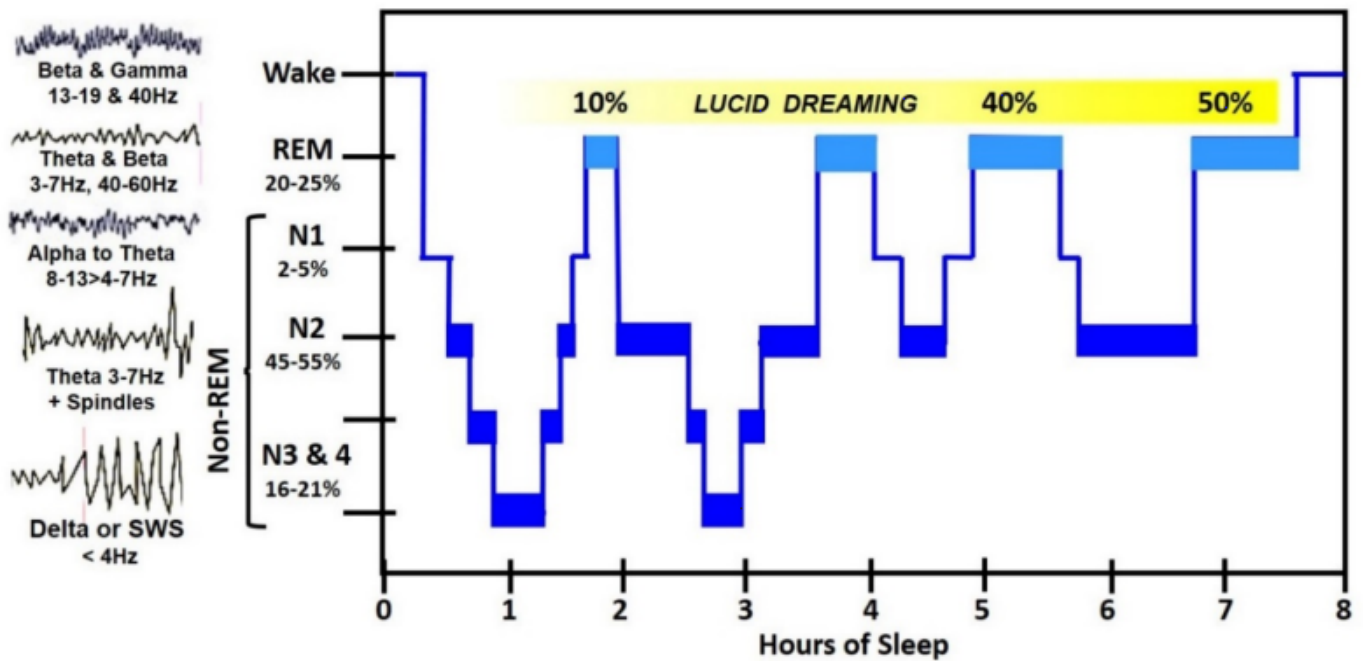
Это ведь не нормально иметь глубокую фазу сна в полтора-два раза меньше быстрой? У меня всегда так, независимо от окружения, не могу найти причину.



Автор вопроса: inkas.

Вот как выглядит архитектура сна у среднестатистического человека.

Figure 1-1
Sleep Architecture



Быстрый сон - это REM. Глубокий - Non-REM фазы N3 и N4

Как видно, быстрый сон должен занимать всего четверть общей продолжительности сна, глубокий - также примерно четверть. Так что у тебя нормальный сон, не беспокойся

Автор ответа: [sidx](#)

Revision #2

Created 10 August 2023 13:11:55 by Тимур

Updated 18 October 2023 10:53:23 by Тимур