

## Малая и большая бессонница

На основании учета изменения структуры сна было произведено подразделение бессонницы на малую и больш-ую. Малая бессонница характеризуется частым и длительными пробуждениями, в то время как процентное соотношение стадий остается нормальным. В этом случае частые пробуждения, появляющиеся в первой половине ночи, частично компенсируются возникновением периодов глубокого сна во второй половине ночи. При большой бессоннице частые пробуждения не компенсируются в ночном сне, в связи с чем возникает недостаток в периоде глубокого медленного сна. Как показали исследования, основное отличие в структуре нормального и нарушенного сна - изменение глубины медленного сна. При бессоннице период глубокого медленного сна уменьшается в 1,5- 2 раза по сравнению с нормальным сном. Кроме того, если при нормальном сне свыше 50% этого периода сна приходится на первые два цикла, то при нарушенном сне период глубокого медленного сна распределен равномерно в течение всей ночи (иногда он даже преобладает в конце ночи). Для людей с нормальным и нарушенным сном длительность фазы быстрого сна в процентном отношении от общей длительности его в среднем одинакова.