

ГБОУ Школы №1359 им. М. Л. Миля

Исследовательская работа «Сонный паралич»

Ученицы 10 «Б»
класса
Гребенниковой М. А.
Научный
руководитель:
Струтц А. Д.

Москва 2018

Цель: Выявление
причин
возникновения
сонного паралича.
Определить, есть ли
выход из сонного
паралича.

Сонный паралич

- Сонный паралич – это промежуточное состояние между сном и бодрствованием, сопровождаемое дисфункцией мышечной системы.
- Относится к группе парасомний.



- Может наступить как во время засыпания, так и во время пробуждения;
- Длится от нескольких секунд до 2 минут;
- Чаще встречается у людей в возрасте 12-30 лет;
- В патологических условиях ассоциирован с нарколепсией, с артериальной гипертензией, эпилепсией, в нормальных – с общим отсутствием сна, статусом студента, частыми перелетами, африканским происхождением и сменой работы.

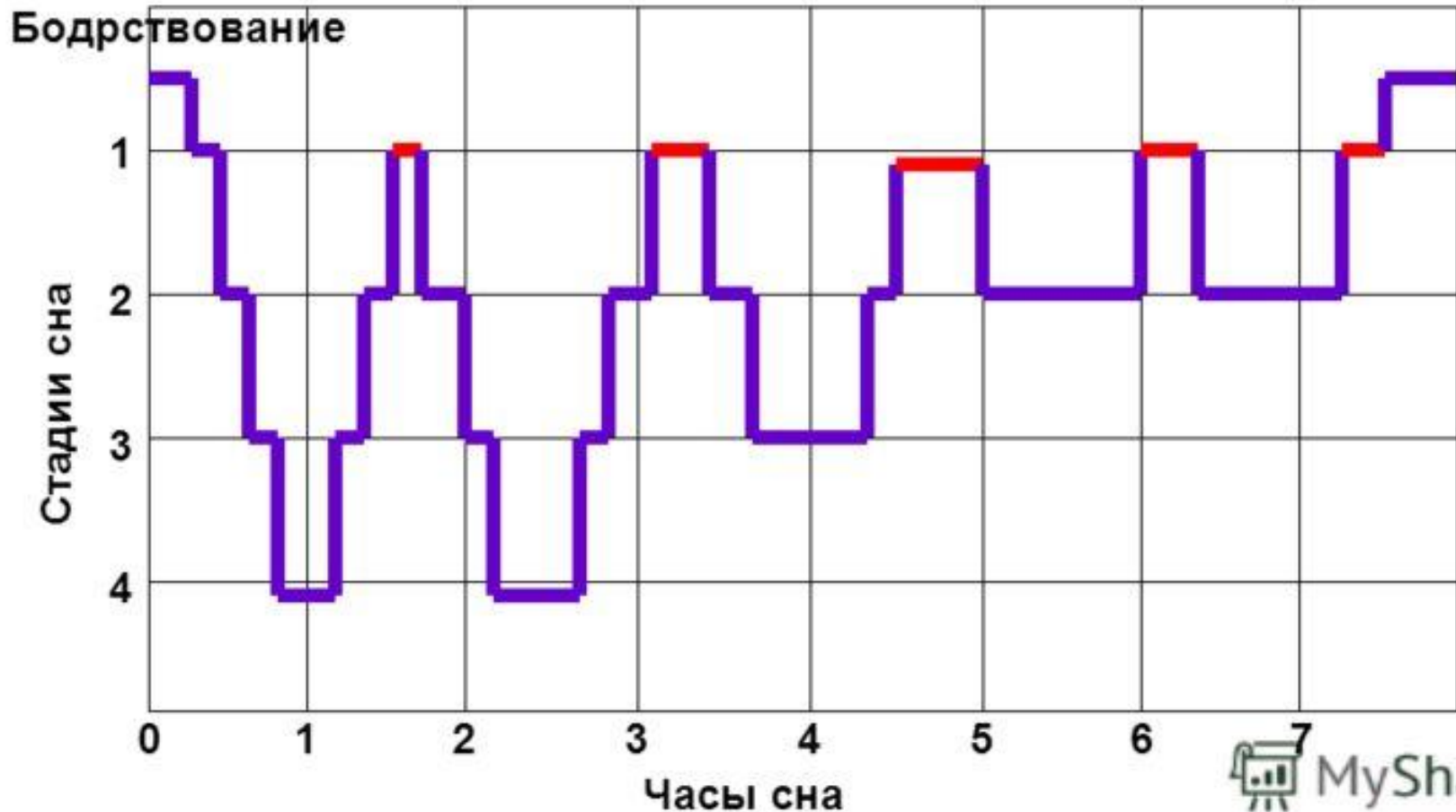
Стадии сна

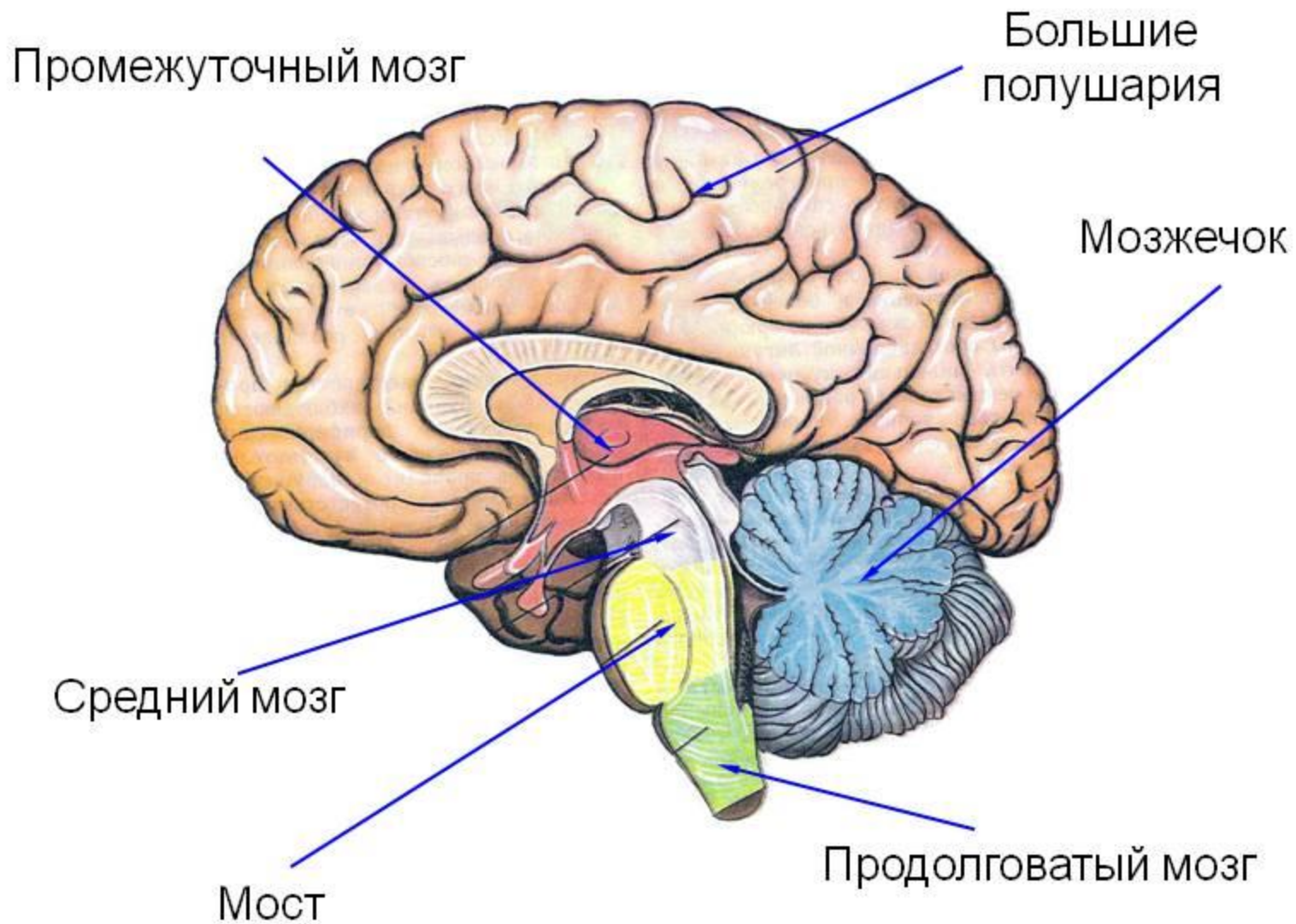
1 – дремота

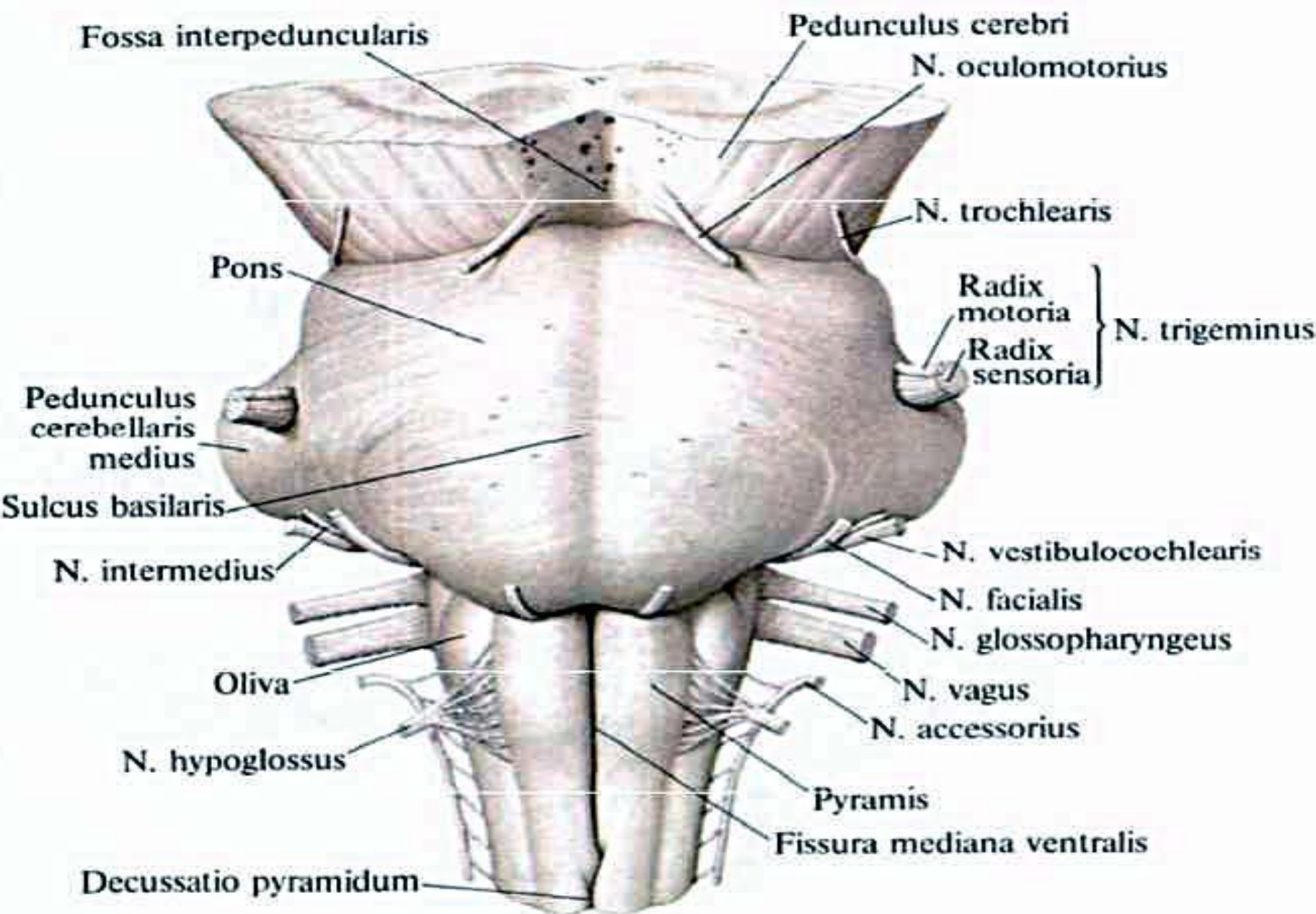
2 – лёгкий сон

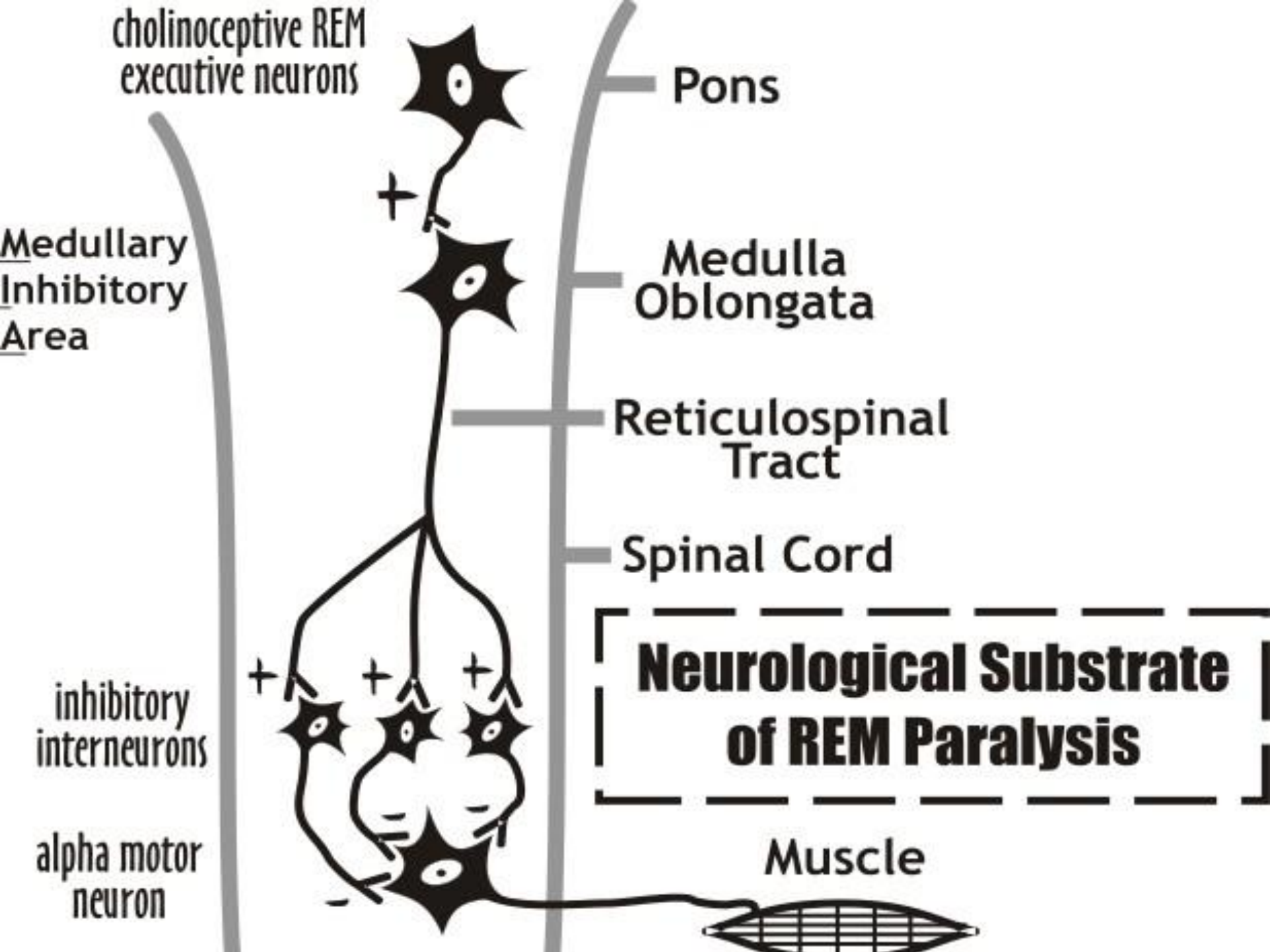
3, 4 – глубокий сон (4 – «дельта-сон»)

— — сон с быстрыми движениями глаз (REM-sleep)









Типы сонного паралича

Сонный паралич

```
graph TD; A[Сонный паралич] --> B[Гипнопомпический]; A --> C[Гипнагогический]; B --> D[При пробуждении]; C --> E[При засыпании];
```

Гипнопомпический

При
пробуждении

Гипнагогический

При засыпании

Галлюцинации



Классификация галлюцинаций

1. Intruder (Незванный гость);
2. Incubus (Демон);
3. Vestibular-motor (Вестибулярно-моторный).





«Ночной кошмар» Генри Фюзели

Выход из сонного паралича



Breathing Techniques



Eye Movement

How to Cope with Sleep Paralysis



Body Movement



Imagination



Eat Healthy



Relax

4 Steps to avoid Sleep Paralysis



Regular Sleeping Pattern



Sleep on your Side

