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 бодроствованием, сопровождаемое дисфункцией мышечной системы.

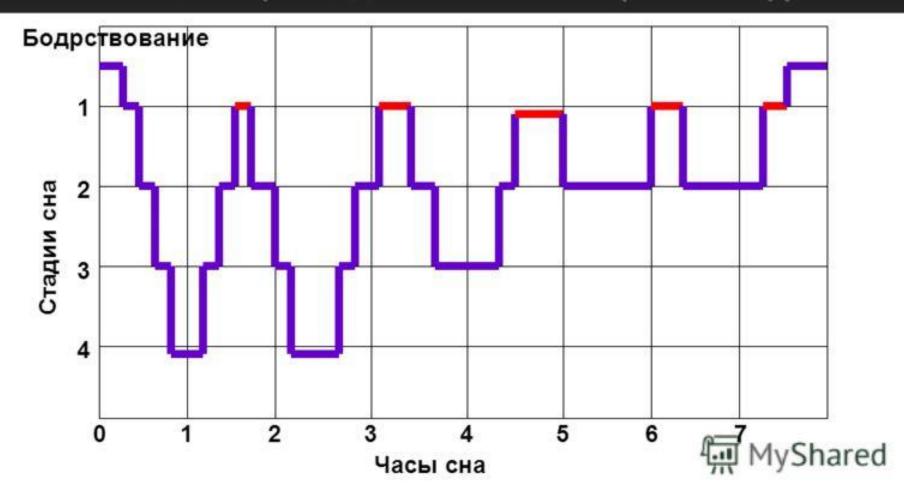
• Относится к группе парасомний.

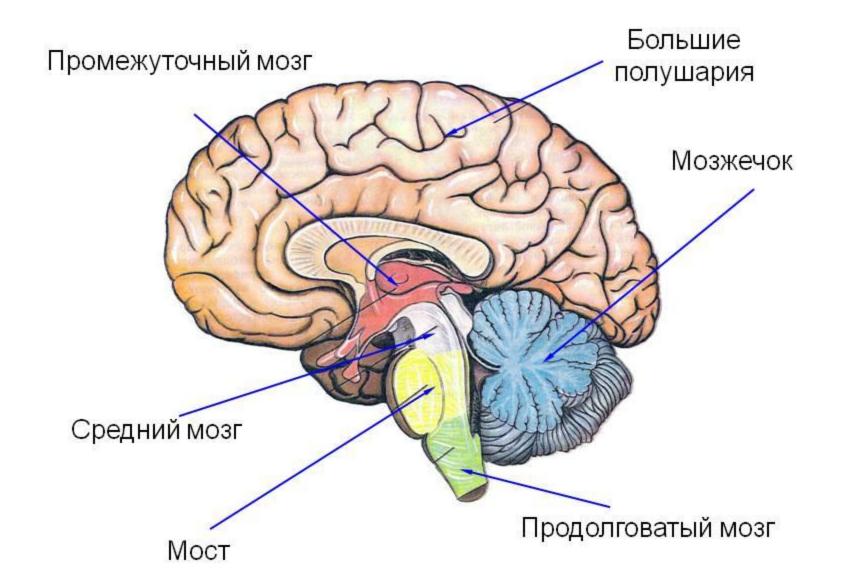


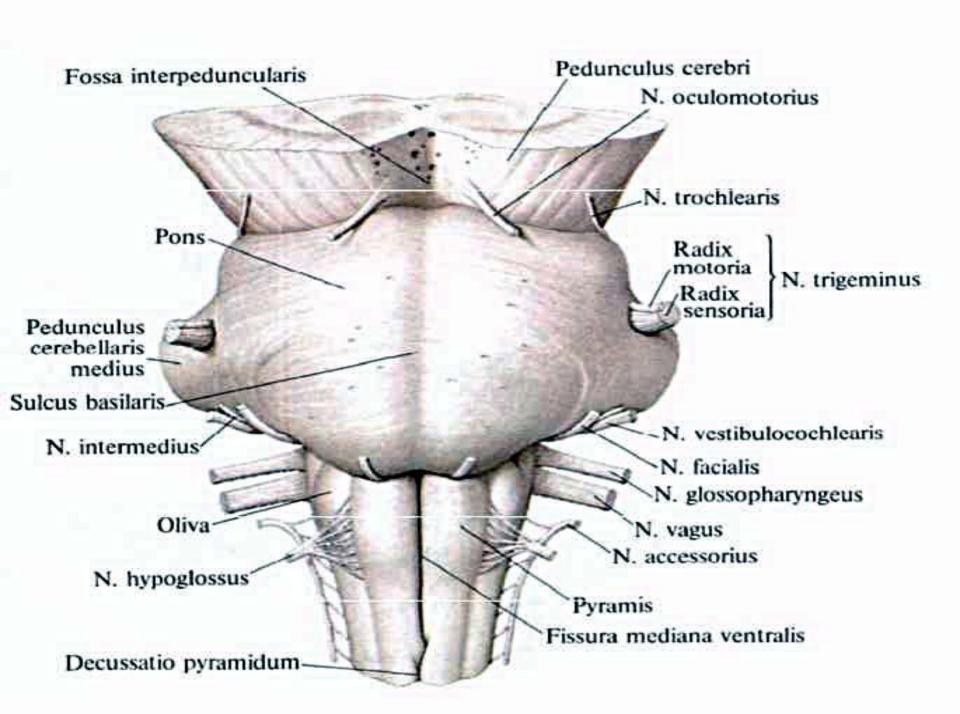
- Может наступить как во время засыпания, так и во время пробуждения;
- Длится от нескольких секунд до 2 минут;
- Чаще встречается у людей в возрасте 12-30 лет;
- В патологических условиях ассоциирован с нарколепсией, с артериальной гипертензией, эпилепсией, в нормальных – с общим отсутствием сна, статусом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

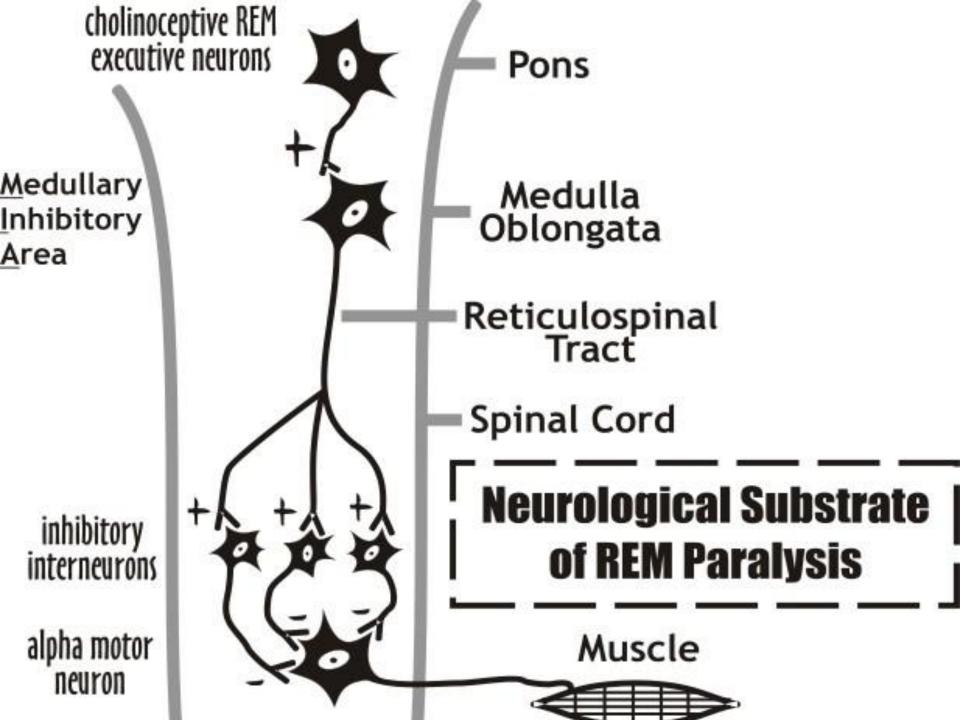
Стадии сна

- 1 дремота
- 2 лёгкий сон
- 3, 4 глубокий сон (4 «дельта-сон»)
- сон с быстрыми движениями глаз (REM-sleep)



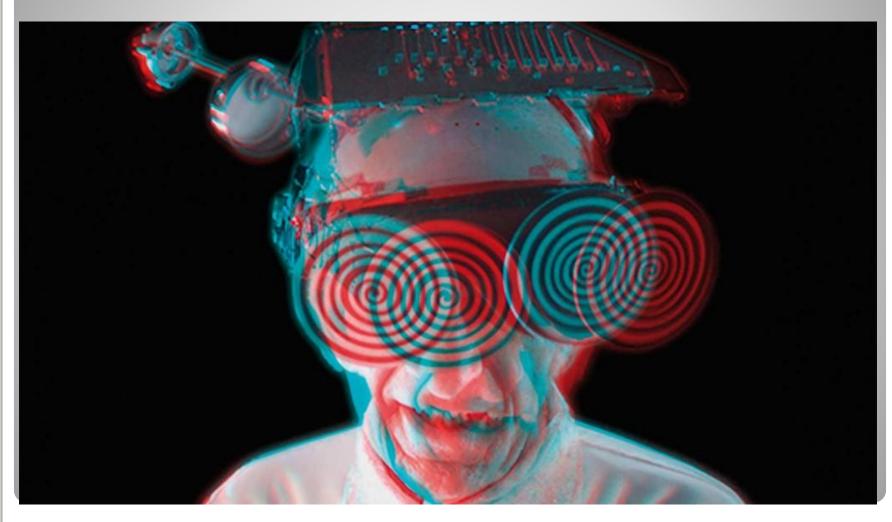








Галлюцинации



Классификация галлюцинаций

- 1. Intruder (Незваный гость);
- 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

