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.

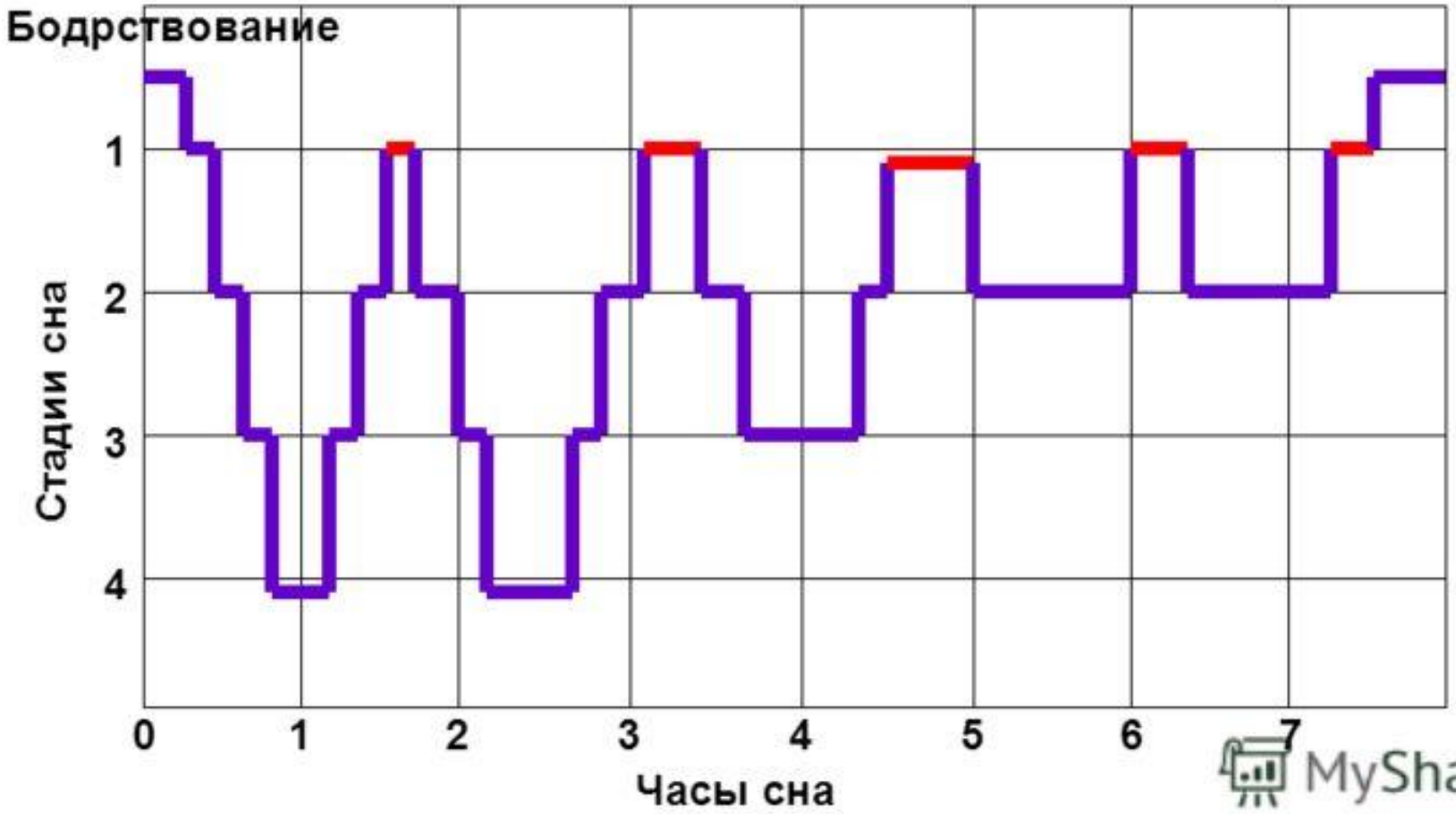
Сонный паралич

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

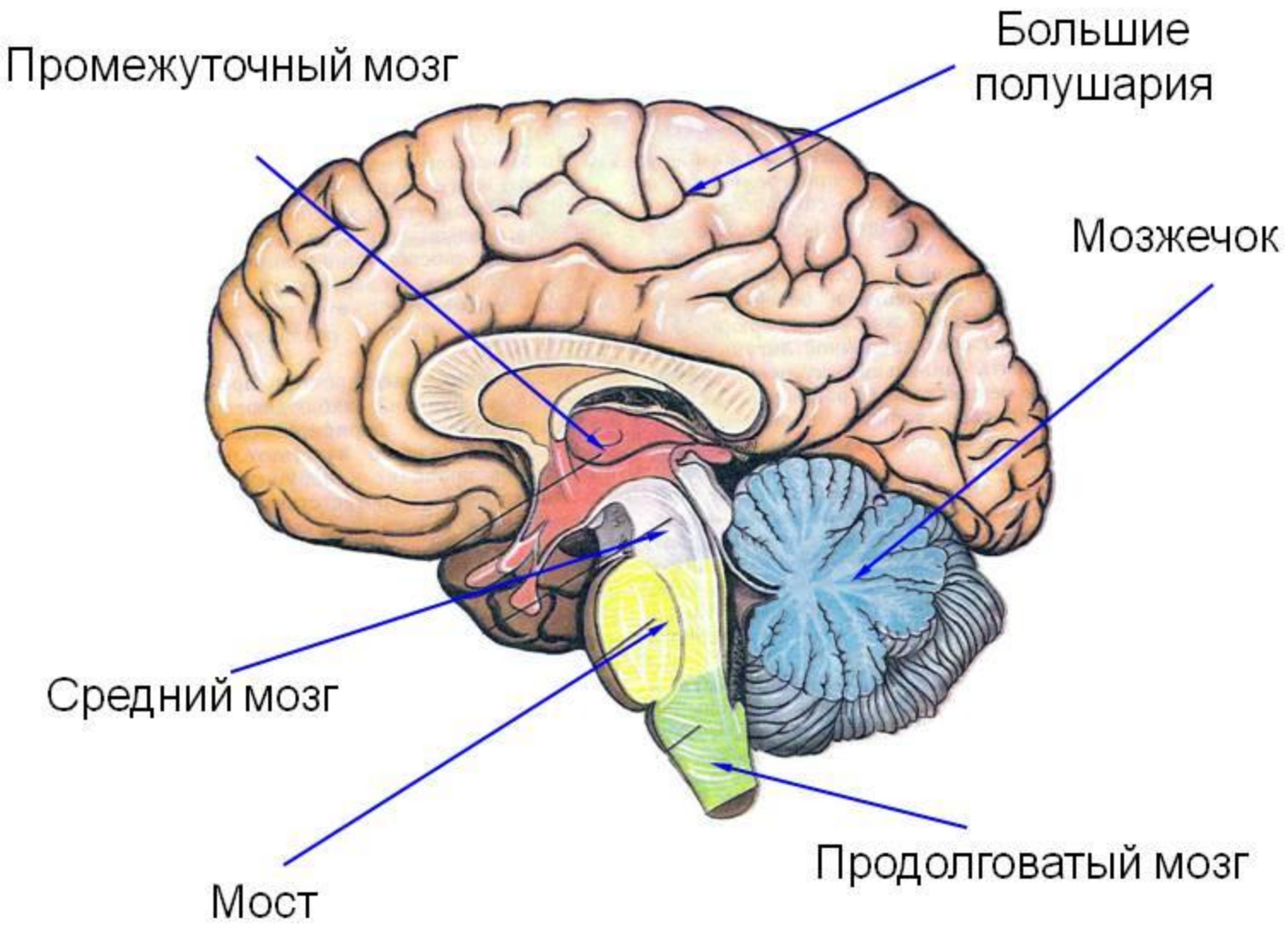
- Может наступить как во время засыпания, так и во время пробуждения;
- Длится от нескольких секунд до 2 минут;
- Чаще встречается у людей в возрасте 12-30 лет;
- В патологических условиях ассоциирован с нарколепсией, с артериальной гипертензией, эпилепсией, в нормальных – с общим отсутствием сна, статусом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

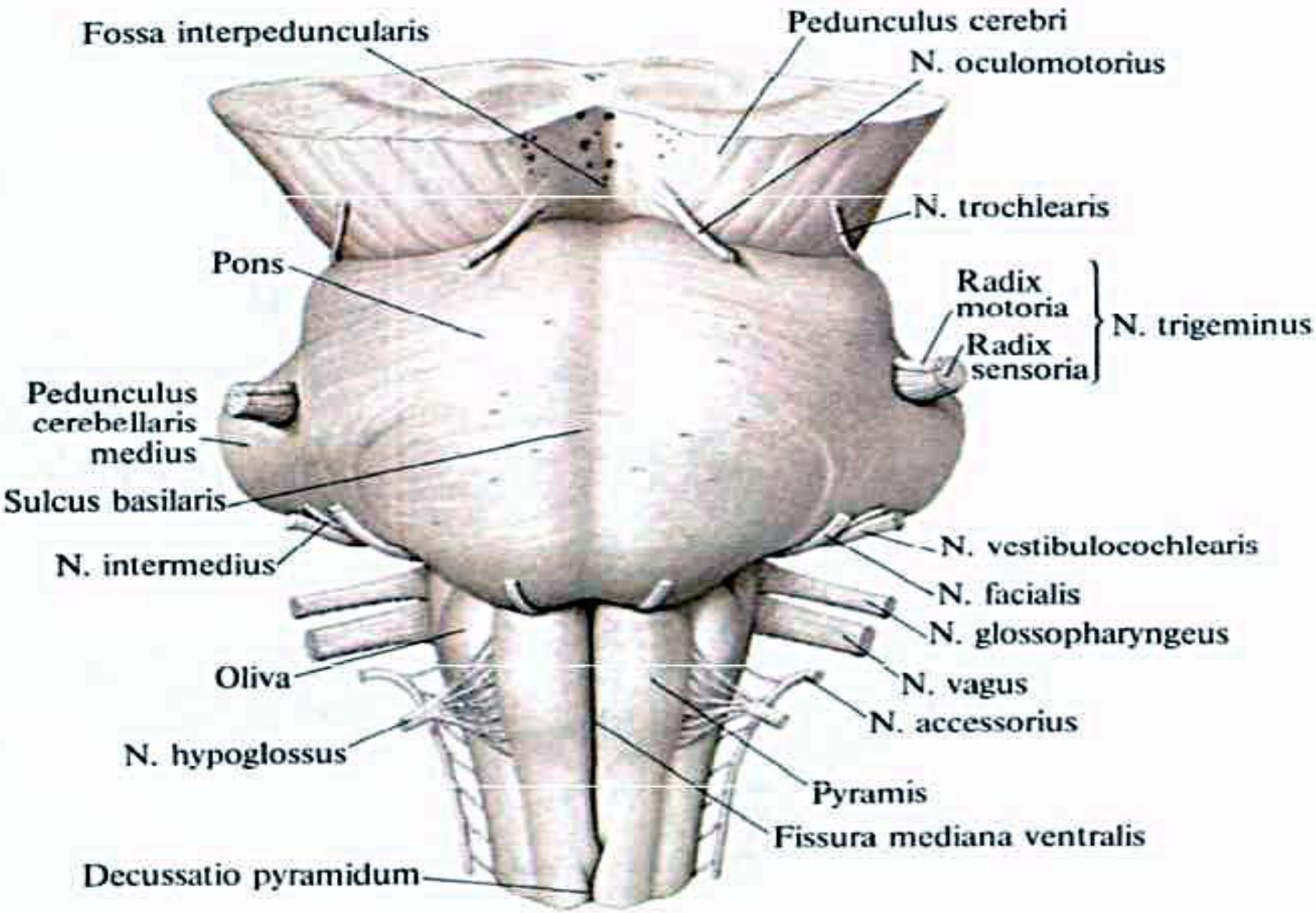
Стадии сна

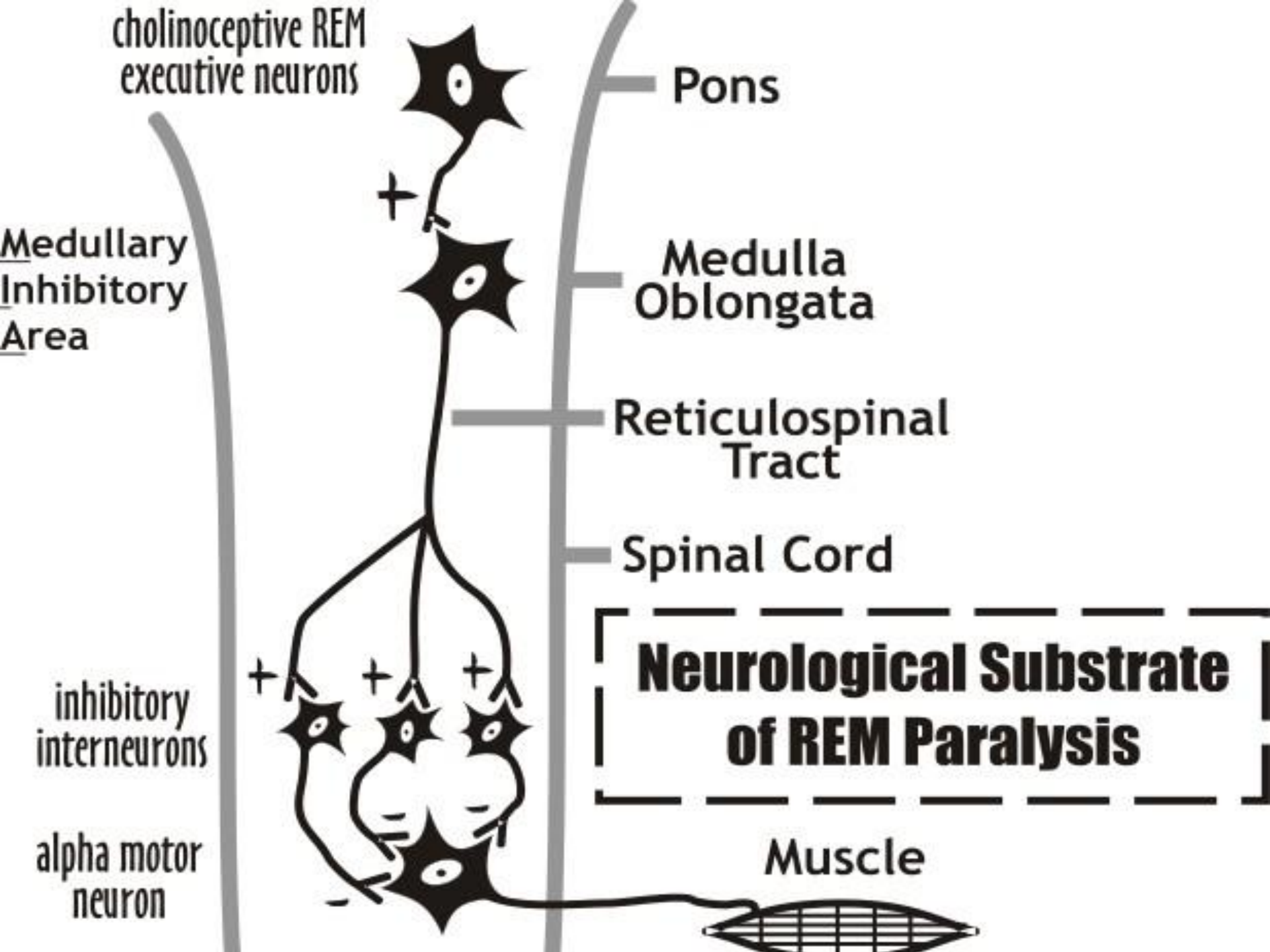
1 – дремота
2 – лёгкий сон
3, 4 – глубокий сон (4 – «дельта-сон»)
– сон с быстрыми движениями глаз (REM-sleep)



MyShared


Промежуточный мозг
Большие полушария
Мозжечок
Средний мозг
Мост
Продолговатый мозг


Fossa interpeduncularis
Pedunculus cerebri
N. oculomotorius
N. trochlearis
Pons
Radix motoria
Radix sensoria
N. trigeminus
Pedunculus cerebellaris medius
Sulcus basilaris
N. intermedius
N. vestibulocochlearis
N. facialis
N. glossopharyngeus
Oliva
N. vagus
N. accessorius
N. hypoglossus
Pyramis
Fissura mediana ventralis
Decussatio pyramidum


cholinoceptive REM
executive neurons
Pons
Medullary
Inhibitory
Area
Medulla
Oblongata
Reticulospinal
Tract
Spinal Cord
Neurological Substrate
of REM Paralysis
inhibitory
interneurons
alpha motor
neuron
Muscle

Типы сонного паралича

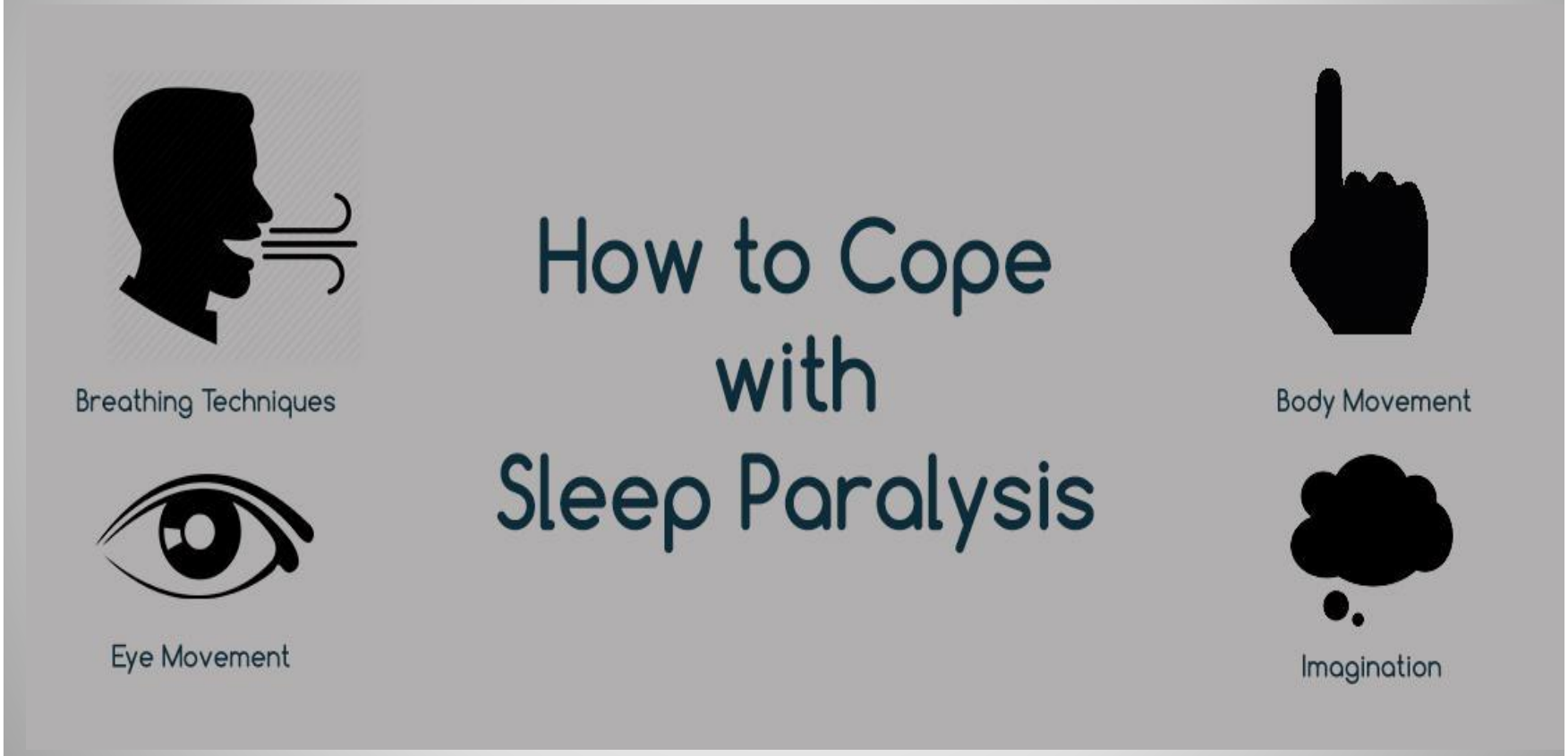
Галлюцинации

Классификация галлюцинаций

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

«Ночной кошмар» Генри Фюзели

Выход из сонного паралича



4 Steps to avoid Sleep Paralysis

Eat Healthy

Regular Sleeping Pattern

Relax

Sleep on your Side