

**ПРОЕКТ  
НА ТЕМУ  
«СОННЫЙ  
ПАРАЛИЧ»»**

Выполнила ученица 9А класса  
Горюнова Алина

# ПЛАН ПРЕЗЕНТАЦИИ ПРОЕКТА

- ◎ Актуальность проблемы
- ◎ Цели и задачи проекта
- ◎ Вывод

# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

- ◎ Сонный паралич - одно из нарушений сна, известное с древних времён и всегда окружённое ореолом тайны.
- ◎ Более известен разве что сомнамбулизм, противоположный по действию. Лунатик двигается во сне, - при этом же нарушении человек бодрствует, но пошевелиться не может.

# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- Изучить сонный паралич, причины его возникновения и решение проблемы.



# ЧТО ТАКОЕ СОННЫЙ ПАРАЛИЧ?

- ⊙ В большинстве случаев сонного паралича человек испытывает зрительные, слуховые и тактильные галлюцинации. Например, зачастую парализованный чувствует присутствие чужого в комнате. Это может быть смутное ощущение или вполне оформленный образ - силуэты, антропоморфные существа, которые могут даже разговаривать с человеком
- ⊙ В отдельных случаях галлюцинации подпитываются личными страхами и воображением



# ПРИЧИНЫ ЕГО ВОЗНИКНОВЕНИЯ

- ◎ Стресс одна из главных причин возникновения.
- ◎ Бессонница, нарушение режима дня, прием психотропных веществ, наследственные факторы, психиатрические нарушения, расстройства на гормональном уровне.
- ◎ Также одной из причин является привычка спать на спине.

# РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

- ⦿ Чтобы избежать сонный паралича следует:
  - ❖ Наладить режим сна;
  - ❖ Не есть вредную пищу;
  - ❖ Исключить или снизить стресс
  - ❖ Не злоупотреблять алкоголем и наркотиками;
  - ❖ Не переутомляться физически.

# ВЫВОД

- ⦿ Таким образом, мы узнали что такое сонный паралич, причины его возникновения и решение этой проблемы.

