

**А. Л. Кротова, В. Р. Василькова**

*Научный руководитель: доцент кафедры Н. Е. Фомченко*

*Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь*

## **СОННЫЙ ПАРАЛИЧ КАК АКТУАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПРОБЛЕМА**

### ***Введение***

В последнее десятилетие, активно исследуются вопросы сонного паралича (СП). Признаки сонного паралича во всех исследованиях практически похожи, но везде есть «свой», потому что статистика проявления СП в мире варьируется от 2 до 60 % [1].

### ***Цель***

Рассмотреть причины появления СП, его влияние на организм и меры профилактики этого состояния.

### ***Материал и методы исследования***

Анкетирование студентов 1 курса УО «Гомельский государственный медицинский университет» в возрасте 18 лет, в количестве 100 человек, анализ данных литературных источников и интернет-ресурсов.

### ***Результаты исследования и их обсуждение***

Сонный паралич (СП) – это состояние, при котором парализуются мышцы во время наступления сна или в период бодрствования. Вместе с параличом у людей возникают галлюцинации как слуховые, тактильные, так и зрительные [3]. Важно понимать, что человек во время сонного паралича не может двигаться и говорить, однако он контролирует движение глаз, слышит звуки и осознает происходящее. Надо отметить, что сонный паралич не имеет ничего общего со сновидением [2].

Чаще всего появление сонного паралича возникает из-за некоторых болезней (например: посттравматическое тревожное расстройство, паническое расстройство). Ошибочно думать, что СП проявляется только у людей с какой-либо патологией. Согласно мировой статистике, с данной патологией сталкивались около 30 % здоровых людей [1].

В ходе проведенного анкетирования у студентов 1 курса, юношей и девушек, в возрасте 18 лет, нами было выявлено, что 95,7 % (90 человек) респондентов знают о таком медицинском явлении как СП (рисунок 1).

Знаете ли о явлении СП?



**Рисунок 1 – Осведомленность о явлении сонного паралича**

На вопрос о причинах появления сонного паралича анкетированные ответили следующим образом: итак, 42,6 % (40 человек) ежедневно испытывают стресс, 51,1 % (48 человек) иногда испытывают чувство стресса, а 6,4 % (6 человек) не испытывают.

На вопрос наличия или отсутствия панического расстройства студенты ответили следующим образом: 77,4 % (72 человек) не страдают этим расстройством, а 21,6 % (22 человека) имеют паническое расстройство.

Из следующего вопроса мы узнали, сколько людей испытывали на себе явление сонного паралича: 28,7 % (28 человек) страдают сонным параличом, а 71,3 % не испытывали данного состояния.

Дальнейший анализ данных проводился среди тех опрошенных, кто испытывал СП (рисунок 2).

Основные чувства, которые студенты испытывали во время сонного паралича: ужас – 20 человек (22 %), затрудненное дыхание – 12 человек (13,2 %), давление на грудь – 7 (7,7 %), ощущение присутствия кого-либо – 18 человек (19,6 %), слуховые ощущения (шаги, звуки) – 10 (11 %).

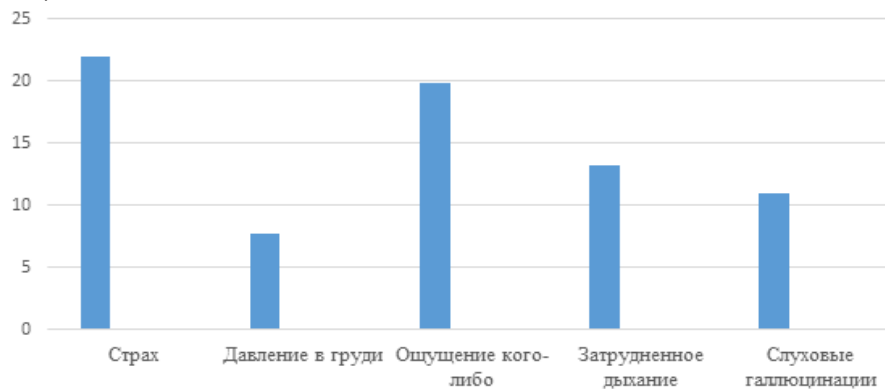


Рисунок 2 – Чувства, испытываемые при СП

При дальнейшем анкетировании мы узнали, наблюдалось ли данное состояние у родных и близких опрошенных. Были получены следующие результаты: 37 человек (39,4 %) наблюдали данное явление у своих родных, ровно столько же человек не знают были ли СП у их близких, а 21,3 % (20 человек) ответили отрицательно, что говорит об отсутствии данного явления у близких.

Последний вопрос был посвящен актуальности изучения СП: 75,5 % (71 человек) считает, что проблеме сонного паралича уделяется мало внимания, а 24,5 % (23 человека), считают, наоборот.

### **Выводы**

Итак, частота встречаемости сонного паралича среди анкетированных составляет 28,7 % (27 человек) из 94 респондентов, что показывает, что каждый третий сталкивался с таким состоянием. Большинство опрошенных (75,5 %) считают СП серьезной проблемой, изучению которой надо уделять внимание, что поможет в дальнейшем в профилактике данного явления.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Сонный паралич на границе биологии и фольклора. : сб. науч. ст. / Вестник Российского университета дружбы народов.; под редакцией П. Б. Поветкиной, 2022. – 515 с.
2. Желудков, З. В. Сонный паралич: значимость проблемы, частота проявления и связь с психоэмоциональной нагрузкой / З. В. Желудков, Д. А. Попондопуло, Н. А. Ярошук. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 51 (446). – С. 137–139. – URL: <https://moluch.ru/archive/446/98148/> (дата обращения: 21.03.2023).
3. Жилов, Д. А. Интроспективный анализ проявлений сонного паралича / Д. А. Жилов, Т. В. Наливайко // Сборник докладов XVI-й Международной научной конференции «Актуальные вопросы современной психологии и педагогики» (Липецк, 27 декабря 2013 г.). – 2014. – С. 148–155.