

УДК 159.961.22

*Трифонов В.А.,
старший преподаватель кафедры
«Дерматовенерологии и безопасности жизнедеятельности»
Уральский Государственный Медицинский Университет
Россия, г. Екатеринбург*

*Кель Е.А.,
студент
2 курс, факультет «Стоматологический»
Уральский Государственный Медицинский Университет
Россия, г. Екатеринбург*

*Кизнер М.К.,
студент
2 курс, факультет «Стоматологический»
Уральский Государственный Медицинский Университет
Россия, г. Екатеринбург*

ЧТО ТАКОЕ «СОННЫЙ ПАРАЛИЧ» И СТОИТ ЛИ ЭТОГО БОЯТЬСЯ?

***Аннотация:** В статье описывается явление сонного паралича с научной точки зрения, выявляются причины синдрома, а также путём опроса разрабатываются рекомендации.*

***Ключевые слова:** сонный паралич, кошмар, галлюцинации, сон*

***Annotation:** The article describes the phenomenon of sleep paralysis from a scientific point of view, identifies the causes of the syndrome, and develops recommendations through a survey.*

***Keywords:** sleep paralysis, nightmare, hallucinations, dream.*

Введение. Для лучшего понимания темы, углубимся в историю происхождения данного синдрома.

Первые зарегистрированные случаи сонного паралича можно найти в персидских медицинских текстах, которые относятся к девятому веку. В 1664 году голландский врач Isbrand van Diemerbroeck (1609-1674) опубликовал сборник история болезни. Одна история с названием «Ночи-Маре» описывает ночные переживания (кошмары) 50-летней женщины. Эту статью следует привести, как самый ранний подробный отчёт о сонном параличе. Однако вплоть до 19 века, когда в медицине стали использовать термин «сонный паралич», считалось, что эти кошмары были вызваны демонами или одержимостью. Представления о демонах, парализующих человека во время сна, были настолько распространены, что вошли даже в живые языки. Например, английское слово nightmare, что означает кошмар, содержит второй корень mare, который отсылает к демону-Маре, в которого верили жители многих стран Древней Европы. Считалось, что он садится на грудь и насыляет дурные сновидения. [1]

Одна из наиболее увлекательных вещей в данной теме, это то, что такие образы злых сил, существ имели разные имена у разных народов. В Италии духа, вызывающего сонный паралич, называли Пандафеке, в Японии-это души старых деревьев-кадзинави, в нашей стране-синдром старой ведьмы (или же домовой), в арабской мифологии считалось, что это джины. Так же у мусульман считалось и считается до сих пор, что это джины, однако они расценивают это, как некий дар, данный человеку. [2]

Сонный паралич — вполне распространенное явление: по данным американских исследований, 8% людей хотя бы раз в течение жизни сталкивались с ним. Среди студентов и пациентов психиатрических клиник возникновение подобных случаев ещё выше: 28% и почти 32% соответственно. Многие учёные отмечают, что чаще всего с ним сталкиваются молодые люди.

Цели исследования. Описать явление сонного паралича с научной точки зрения, выявить причины синдрома и путём опроса разработать рекомендации.

Материалы и методы. Поиск нужной информации в интернете, чтение зарубежных статей на тему сонный паралич, анализ найденной информации. Нами был проведен опрос по осведомленности данной темы среди студентов УГМУ. Полученные данные обработаны с помощью программы Excel версии 2019 года и представлены в виде таблиц.

Результаты.

Таблица 1

Возраст студентов, прошедших опрос в процентом соотношении

Возраст опрашиваемого	Процент от общего количества опрошенных
17-18	3,1%
19-21	65,6%
22 и более	31,3%

Таблица 2

Знают ли опрашиваемые, что такое «сонный паралич»

Возраст	Да	Нет
17-18	1 (100%)	0 (0%)
19-21	21 (100%)	0 (0%)
22 и более	10 (100%)	0 (0%)

Таблица 3**Испытывали ли опрашиваемые когда-либо «сонный паралич»**

Возраст	Да	Нет	Не знаю
17-18	0 (0%)	1 (3,125%)	0 (0%)
19-21	7 (21,875%)	13 (40,625%)	1 (3,125%)
22 и более	3 (9,375%)	6 (18,75%)	1 (3,125%)

Таблица 4**Интересно ли опрашиваемым подробнее узнать про «сонный паралич»**

Возраст	Да	Нет
17-18	0 (0%)	1 (100%)
19-21	21 (100%)	0 (0%)
22 и более	10 (100%)	0 (0%)

Обсуждение. Что такое сонный паралич?

Представьте, вы спите в кровати, но вдруг вы просыпаетесь непонятно от чего, вы не можете дышать, так как что-то сдавливает вам грудную клетку, в комнате мерещится чье-то присутствие, вам кажется, что кто-то наблюдает за вами, вы паникуете, пытаетесь пошевелиться, позвать на помощь, но тело вас не слушается, а вместо криков издаются лишь тихие мычания, вам остается только ждать, а в голове лишь одна мысль: наконец, проснись! [3]

Именно так люди, испытавшие сонный паралич, описывают свое состояние. И хотя, согласно исследованию американских ученых, ощущения, испытываемые людьми при сонном параличе, напоминают околосмертные, на самом деле паралич — неотъемлемая часть сна. [4] Когда мы находимся в фазе быстрого сна, наш мозг активен (именно в это время мы обычно видим сновидения), а тело практически парализовано — двигаться могут только глазные яблоки и мышцы, которые ответственны за дыхание. Благодаря этому мы не можем навредить себе, когда видим что-то во сне и хотим действовать.

Как правило, возможность двигаться возвращается к нам ещё до пробуждения, но бывает, что этот процесс нарушается. Человек находится в полусознательном состоянии: его мозг просыпается, иногда он может даже открыть глаза и посмотреть на комнату, людей, но по-прежнему не может пошевелиться. Именно это состояние и называется сонным параличом. Он часто сопровождается жуткими и необычно сильными галлюцинациями, например, человек чувствует присутствие кого-то или же чего-то в комнате, так же сдавливание грудной клетки, невозможность дышать, сильный звон в ушах описываются, как симптомы сонного паралича. [3]

Сонный паралич имеет две формы и обычно продолжается от нескольких секунд до 2 минут. Он неприятен, но, по современным представлениям, безвреден.

- В первом случае он наступает при засыпании, в момент осознанного мозгом попадания в фазу быстрого сна (при нормальном засыпании мозг прекращает функцию бдительности за несколько секунд до паралича, поэтому человек почти никогда не помнит, как он засыпает). Такой паралич сопровождается диссоциативными проявлениями, которые выражаются в полном или частичном осознании схемы тела и моторики (например, ощущение того, что пошевелить пальцем можно, но переход от мысли к движению длится бесконечно долго). Кроме того, иногда возникает звон в ушах, (вероятно, иллюзия или галлюцинация) который проявляется в виде усиления акустического спектра и громкости, плавно переходя в «белый шум».
- Вторая и наиболее распространённая форма сонного паралича возникает при пробуждении. Она сопровождается такими симптомами как ощущение безрассудного страха (боязнь смерти, кошмары и аудитивные галлюцинации чьего-то голоса, присутствия вблизи посторонней, враждебной сущности), удушья и нехватки воздуха, дезориентация в пространстве, ложные движения тела, учащение сердцебиения. Как правило люди стремятся проснуться, окончательным пробуждением может послужить стон или вздёргивание

конечностью, вызываемое сильным психоэмоциональным порывом. Чаще всего такой паралич наступает при сне на спине (давление на грудную клетку и дыхательные пути) и может быть спровоцирован отёком рук, заданных выше головы. Реже паралич случается при сне на животе, с головой в подушку, когда организм подаёт сигнал о пробуждении в связи с нехваткой воздуха.

Симптомы сонного паралича

- Неспособность шевелиться длительностью от нескольких секунд до нескольких минут
- Сохранение сознания
- Неспособность произнести что-либо (крикнуть, сказать)
- Галлюцинации и пугающие ощущения
- Ощущение давления на грудь
- Невозможность отличить реальность от вымысла
- Ощущение надвигающейся смерти
- Панические ощущения
- Головная и мышечная боль [1]

Выводы. В нашей статье мы рассказали, что такое сонный паралич и выявили причины этого явления. Так же благодаря опросу мы сделали вывод, что 100% людей, прошедших опрос, знают, что такое «сонный паралич», 62,5% из них ни разу не сталкивались с данным явлением, 31,3% испытывали и 6,3% не знают, был ли у них данный синдром. Исходя из результатов опроса, можно сделать вывод, что 1 из 16 человек не знает, сталкивался ли он когда-либо с сонным параличом. Мы считаем, что данной теме нужно придать больше огласки, ведь люди бывают разные: кто-то способен отделить реальность от галлюцинаций, а кто-то будет слепо верить в реальность происходящего. Например, люди со склонностями к нарколепсии будут в полной уверенности, что всё, что происходит с ними во время сонного паралича, происходит наяву. Ведь человек с научным складом мышления

попытается разобраться в этом, другой же будет сам себе придумывать ложные истории и события.

Мы считаем, что изучение этого расстройства не только научит правильно вести себя в моменте приступа, но и поможет предотвратить появление данного расстройства. Сонный паралич хоть и безвреден, но всё же наносит какой-либо отпечаток на человека и даже может вызвать расстройство сна.

Использованные источники:

1. Oxford Academic. Brian A. Sharpless, Karl Doghramji. Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives. June 2015
2. Дурсунова А.И. Сонный паралич или синдром «Старой ведьмы» // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 6-1. – С. 81-81;
3. Denis, D., French, C.C., Schneider, M.N., & Gregory, A.M. (2018). Subjective sleep-related variables in those who have and have not experienced sleep paralysis. *Journal of Sleep Research*, 27(5)
4. Brooks, P.L., & Peever, J.H., (2008). Unraveling the mechanisms of REM sleep atonia. *Nature and Science of Sleep*, 10, 355-367.
5. A.D.A.M. Medical Encyclopedia. (2021, April 19). Sleep paralysis. MedlinePlus., Retrieved January 3, 2023