

**Гутник В. В.**  
**ОСОБЕННОСТИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ СОННОГО ПАРАЛИЧА  
СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Научные руководитель: ст. преп. Чепелев С. Н.*

*Кафедра патологической физиологии*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Сонный паралич (СП) – состояние полного или частичного паралича мышц, возникающее во время засыпания или реже во время пробуждения. Согласно исследованиям, среди населения хотя бы раз в жизни сонный паралич испытало 7,65 % людей. При этом студенты чаще подвержены случаям сонного паралича: среди них его испытало 28,3 %.

**Цель:** изучение особенностей распространенности, проявления и взаимосвязи с наследственностью СП среди студентов-медиков.

**Материалы и методы.** В исследовании приняло участие 245 студентов 3-4 курсов Белорусского государственного медицинского университета в возрасте от 20 до 23 лет. Студентам предлагалось заполнить анонимную анкету, в которой они должны были ответить на вопросы, известно ли им такое состояние, как СП, наблюдалось ли оно у них, если да, то уточнялась частота встречаемости, приблизительный возраст, когда впервые испытали СП, чувства, которые испытывались во время СП, имелись ли какие-то причины (факторы риска), предшествующие данному состоянию, а также уточнялось про встречаемость подобного состояния среди близких родственников.

Статистическая обработка полученных данных проводилась при помощи программы Microsoft Excel 2016.

**Результаты и их обсуждение.** При анализе анкет установлено, что 63,3% (155 чел.) студентов БГМУ осведомлены о таком состоянии, как СП, при этом 20,4% студентов (50 чел.) ощутили данное состояние. Дальнейший анализ данных проводился среди тех опрошенных, кто испытывал СП. Среди них только 90% (45 чел.) знали, что это состояние является именно СП. При анализе частоты встречаемости данного состояния получены следующие данные: однажды – 52% (26 чел.), редко (5-10 раз за жизнь) – 30% (15 чел.), часто (каждый год по пару раз) – 12% (6 чел.), очень часто (практически ежемесячно) – 6% (3 чел.).

Средний возраст, когда впервые опрошенные отметили у себя СП, составил  $14,4 \pm 3,27$  лет. Основные чувства, которые испытали студенты во время СП: ужас – 66% (33 чел.), затруднение дыхания – 52% (26 чел.), давление (особенно в груди) – 36,5% (19 чел.), ощущение присутствия кого-либо еще – 36% (18 чел.), слуховые ощущения (голос, шаги) – 36% (18 чел.), ощущение движения тела по бокам – 14% (7 чел.).

Среди возможных причин, предшествующих данному состоянию, 68% студентов отметили, что конкретные причины отсутствовали либо их не помнят, однако в 26% (13 чел.) отметили нерегулярный сон, 26% (13 чел.) – тяжелое стрессовое состояние и 2% (1 чел.) – употребление ПАВ.

Лишь 2% (1 чел.) отметило наличие данного состояния у своих родственников, 30% (15 чел.) наследственный характер отрицают и 68% (34 чел.) не осведомлено, имелось ли данное состояние среди родственников.

**Выводы.** Частота встречаемости сонного паралича среди студентов-медиков составила 20,4%, большинство из которых (52%) испытали данное состояние лишь однажды. Средний возраст, когда впервые студенты отметили у себя СП, составил  $14,4 \pm 3,27$  лет. Среди основных чувств, которые испытали студенты во время СП, были отмечены ужас (66%), затруднение дыхания (52%), давление в груди (36,5%). 68% опрошенных не могут связать возникновение данного состояния с конкретной причиной, столько же опрошенных не осведомлено о наличии СП у родственников.