

В.В. Гутник

**ОСОБЕННОСТИ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ СОННОГО
ПАРАЛИЧА СРЕДИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

Научный руководитель: ст. преп. С.Н. Чепелев

Кафедра патологической физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

V.V. Gutnik

**FEATURES OF THE PREVIOUSNESS OF THE SLEEP PARALYSIS
AMONG MEDICAL STUDENTS**

Tutor: senior lecturer S.N. Chepelev

Department of pathological physiology

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. Исследование посвящено изучению особенностей распространенности сонного паралича (СП) среди студентов-медиков. Установлено, что частота встречаемости СП составила 19,5%, почти половина (48,7%) из которых испытала данное состояние лишь однажды.

Ключевые слова: сонный паралич, студенты-медики, распространенность, причины, наследственность.

Resume. The study is devoted to the study of the prevalence of sleep paralysis (SP) among medical students. It was established that the frequency of occurrence of SP among medical students was 19.5%, almost half (48.7%) of whom experienced this condition only once.

Keywords: sleep paralysis, medical students, prevalence, causes, heredity.

Актуальность. Сонный паралич (СП) – состояние, представляющее собой паралич мышц, наступающий до засыпания, или же когда процесс пробуждения происходит до его спада [1, 4].

Этиология СП по-прежнему остается до конца не изученной, однако выявлены потенциальные факторы риска, такие как употребление психоактивных веществ (ПАВ), тяжелые стрессовые состояния, заболевания, нерегулярный сон и др. [2]. Согласно последнему исследованию, чем хуже качество сна, тем большая вероятность испытать сонный паралич [3]. Поскольку студенты часто подвержены тяжелой учебной нагрузке, нерегулярному сну и др. факторам риска СП, то изучение распространенности данного феномена среди студентов-медиков представляет собой значительный интерес.

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

Материал и методы. В исследовании приняло участие 220 студентов 3 курса Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ) в возрасте от 19 до 22 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 65% (143 чел.) студентов Белорусского государственного медицинского университета осведомлены о таком состоянии, как СП, при этом 23,6% студентов (52 чел.) ощутили данное состояние. Дальнейший анализ данных проводился среди тех опрошенных, кто испытывал СП. Среди них только 86,5% (45 чел.) знали, что это состояние является именно СП.

При анализе частоты встречаемости данного состояния получены следующие данные (рис. 2): однажды – 51,9% (27 чел.), редко (5-10 раз за жизнь) – 34,6% (18 чел.), часто (каждый год по пару раз) – 9,6% (5 чел.), очень часто (практически ежемесячно) – 3,9% (2 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 – 67,3% (35 чел.), затруднение дыхания – 46,2% (24 чел.), давление (в груди) – 40,4% (21 чел.), присутствие кого-либо – 38,5% (20 чел.), ощущение движения тела – 28,8% (15 чел.), слуховые ощущения – 12,7% (7 чел.) (рисунок 1).



Рис. 1 – Основные чувства, которые отметили у себя студенты-медики, во время СП

Среди возможных причин, предшествующих данному состоянию, 67,3% студентов отметили, что конкретные причины отсутствовали либо их не помнят, однако в 26,9% (14 чел.) отметили нерегулярный сон, 19,2% (10 чел.) – тяжелое стрессовое состояние и 1,9% (1 чел.) – употребление ПАВ (рисунок 2).

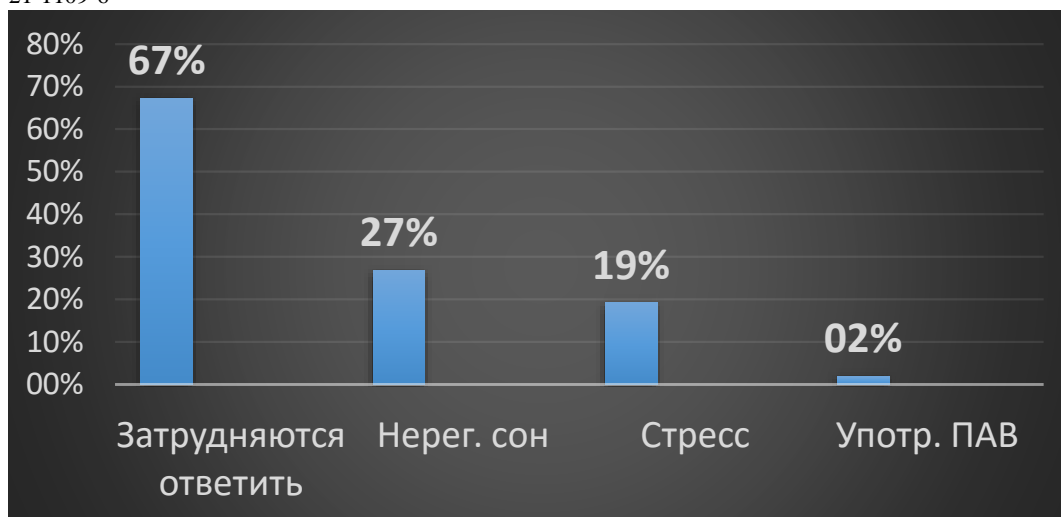


Рис. 2 – Основные чувства, испытываемые при СП, которые отметили у себя студенты-медики

Лишь 1,9% (1 чел.) отметило наличие данного состояния у своих родственников, 17,3% (9 чел.) наследственный характер отрицают и 80,8% (34 чел.) не осведомлено, имелось ли данное состояние среди родственников.

Заключение. Частота встречаемости сонного паралича среди студентов-медиков составила 23,6%, большинство из которых (51,9%) испытали данное состояние лишь однажды. Средний возраст, когда впервые студенты отметили у себя СП, составил $15,3 \pm 3,35$ лет. Среди основных чувств, которые испытали студенты во время СП, были отмечены ужас (67,3%), затруднение дыхания (46,2%), давление в груди (40,4%). 67,3% опрошенных не могут связать возникновение данного состояния с конкретной причиной, а 80,8% опрошенных не осведомлено о наличии СП у родственников.

Информация о внедрении результатов исследования. По результатам настоящего исследования опубликовано 5 статей в сборниках материалов, 2 тезиса докладов, получен 1 акт внедрения в образовательный процесс (кафедра патологической физиологии учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»).

Литература

1. Жданок, А. А. Особенности проявления сонного паралича среди студентов-медиков / А. А. Жданок, Е. Н. Пальчик, С. Н. Чепелев // Молодежь и медицинская наука: материалы VII Всероссийской межвузовской научно-практической конференции молодых ученых с международным участием. Редколлегия: М.Н. Калинкин [и др.]. Тверь: Тверской ГМУ, 2019. – С. 220-225.
2. 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.
3. Cheyne, J. A. Hypnagogic and hypnopompic hallucinations during sleep paralysis: neurological and cultural construction of the nightmare / J. A. Cheyne, S. D. Rueffer, I. R. Newby-Clark // *Consciousness and Cognition*. – 1999. – № 8. – P. 319-337.
4. Denis, D. Terror and bliss? Commonalities and distinctions between sleep paralysis, lucid dreaming, and their associations with waking life experiences / D. Denis, G. L. Poerio // *Journal of Sleep Research*. – 2016. – Vol. 26, № 1. – P. 38-47.