

Я не могу проснуться или синдром Старой ведьмы

Тема сонного паралича муссируется в прессе, на телевидении, в программах мистического характера. Интерес к данному состоянию сознания подогревается изо дня в день и порой искусственно.



Сонный паралич ещё называют синдромом Старой ведьмы, вероятно, оттого, что он похож на ночной кошмар и сон наяву. Известен синдром Старой ведьмы ещё с 10 века, так что у него вполне богатая история.

Чаще всего те, кто испытал сонный паралич жалуются на то, что, просыпаясь, чувствуют сильное удушье, страх, ощущение, что за ними кто-то наблюдает или находится рядом. Они видят, как будто силуэты, тени и неясные образы. Просыпаются разбитыми и уставшими. Но ничего мистического здесь нет и состояние это связано с физиологическими процессами.

На самом деле возникновение этого явления тесно связано с нашим психическим и психологическим состоянием. Причин у него может быть множество – от неправильно выбранной позы для сна до нарколепсии. Чаще всего на частоту этого явления влияет физическая и эмоциональная истощенность, стрессы и депрессия.

Как можно снизить риск появления этого неприятного состояния?

Постарайтесь не засыпать перед телевизором, снизьте потребление алкоголя и табака, перед сном примите расслабляющую ванну, почитайте интересную книгу, постарайтесь заснуть на правом боку. В фазе быстрого сна увеличивается риск появления сонного паралича, поэтому под утро постарайтесь не засыпать.

Если вы чувствуете, что подобное состояние вас тревожит и появляется всё чаще, обратитесь к хорошему психиатру, вы можете предварительно проконсультироваться со специалистами в формате on-line помощи, группа в социальной сети ВКонтакте «Стандартное отклонение» (ОООИ «Новые возможности») создана специально для того, чтобы вы могли обратиться к специалисту и проконсультироваться с ним в том числе о приёме успокоительных препаратов.

Материал создан с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

© М. Гуляко, 2018 год