

частом и ярком.

Не следует путать сонный паралич с **ночным ужасом** или лунатизмом, в состоянии которого всё ровным счётом наоборот — спишь и шевелишься, а с утра ничего не помнишь.

Мифы

Паралич сна не является ни болезнью, ни даже каким-нибудь душевным расстройством. Это стандартная опция в теле хомосапиенса, во время которой просто лучше не просыпаться. Но при особой частоте случаев это таки нарушение сна, являющегося другой немаловажной функцией организма. Кстати говоря, медицина большинства стран сонный паралич вообще за проблему не считает.

Науками сие явление пока изучено мало, но вполне достаточно для того, чтобы утверждать, что СП не является трамплином для летаргического сна. Кроме того, попавшему под паралич анонимусу не грозит ни сумасшествие, ни душевная травма, ни уж тем более **ислам**.

Есть упоротые личности, тщетно пытающиеся доказать обратное на основе своих собственных «научных» или даже, прости б-же, оккультных выводов. Однако при встрече вы можете смело плевать в эту невежественную рожу.

Характерные признаки

- Как уже упоминалось, неотличимое от реальности, а то и обострённое восприятие прикосновений, звуков, запахов и вкусов. Чаще всего в реальности оных во время приступа не было и близко.
- Непонятное состояние полусна. Вроде бы спишь, а вроде и нет. Или **спишь с открытыми глазами**.
- Может быть странная крупная дрожь или ощущение вибрации по всему телу (как будто лежишь на мерно трясущейся поверхности).
- Ощущение ужаса. Или обострение: так, например, еслихватило во время грозы — жертва будет чуть ли не ссаться после каждого раската грома, и неважно, какая реакция на них в нормальном состоянии.
- Зрительные образы во время сонного паралича — часто либо размытые, либо чёрно-белые, либо вообще мерещится какая-то необъяснимая хрень. Нередко появляются **забытые страхи детства** или какие-то пустяковые пугалки, на которые пациент в нормальном состоянии отреагировал бы здоровым смехом; как вариант, нейтральная картина превращается в нечто пугающее, после чего и начинается собственно приступ.
- Звуки, напротив, предельно реалистичны. Можно услышать разговоры, смех, бытовые звуки, музыку (порой никогда не слышанную и не существующую в реальности, причём не какую-либо какофонию). То же можно сказать и о прикосновениях.
- По окончании приступа пациент чаще всего либо сразу вырубается, либо выходит пописать/покурить и снова вырубается. Сон после приступа, как правило, крепкий и здоровый. Два раза за ночь паралич почти не хватает.
- Эффект ложного присутствия — кажется, что в комнате или за спиной **кто-то стоит**.
- Нарастающий писк в ушах, усиливающийся при попытке двигаться.
- Крайне редко возможно ощущение парения в воздухе.
- Не понимаешь, что это такой недосон, и не контролируешь его. Иначе это уже таки особенная форма осознанного сновидения, описанная **тут**, в которой, хоть многие признаки и сходятся, по сути и ощущениям — никуда общего.
- Бывает, сонный паралич начинается с мнимого пробуждения. Попытки совершить какое-либо действие ни к чему не приводят. И вот тут-то большая часть неподготовленного или суеверного населения начинает **откладывать кирпичи**.

Какой профит?

Во-первых, острые ощущения, конечно же.



Как вариант

Как вариант



В Японии

В Японии

Во-вторых, если человек — творческая личность, то кое-какие годные образы и ощущения, пойманные во время приступа, можно задействовать в своих [гениальных произведениях](#).

В-третьих, считается, что сонный паралич — признак хорошего здоровья. Ну, не каждую ночь, конечно, но и не вообще ни разу за тридцать лет жизни. Наиболее подвержены сонному параличу люди в возрасте 16—24 лет, у детей и серьёзных взрослых дядь и тёть встречается реже, а в младенчестве и старости — тем паче.

В-четвёртых, сонный паралич — непобедимый козырь в дискуссиях со всякого рода простофилями и идиотами, верящими в различную неведомую хуиту типа фольклорных домовых и прочих [вампиров](#). На тематических форумах или в обсуждениях статей о сабже всегда тонны [вкусной и сочной еды](#).

В-пятых, считается, что сонный паралич — первый ключ к качественному осознанному сну. Пока одни мучаются сонными параличами и ищут способы избежать, другие наслаждаются и ищут способы вызвать.

Приход

Сонный паралич чаще всего наблюдается впервые у несклонных к нему людей после закрытой черепно-мозговой травмы. Тем не менее, его можно отнести к явлениям, которые с переменным успехом можно вызвать искусственно. Известно, в частности, что бывает он либо при попытке уснуть очень уставшего человека, либо сам по себе у нервных и впечатлительных товарищей, в том числе и при частых стрессах и нарушениях [циркадного ритма](#). Так, сабж с большой вероятностью возникнет при совпадении всех деталей следующей картины: усталый трудяга, по натуре творческий романтик с израненной душой, весь день тягавший какие-нибудь мешки с цементом, пришёл домой, быстренько помылся и сел читать крипи-пасты, после чего завалился спать на спину(!), потушив при этом свет и вырубив зомбоящик. Засыпать начал почти сразу, но что-то пошло не так, и сюрприз-сюрприз... профит!

Как выйти или избежать

— Мы ДЕТИ БОЖЬИ,прикинь наш отец БОГ!!Кто ?какая сущность может быть сильнее тебя???

Людишки не знают о своей силе и могуществе,может и хорошо,что не знают..много дел бы наворотили узнав о своей силе.Вот Гитлеру порассказывали о НЕКОТОРЫХ ТАЙНАХ,а у него в голове вавка была, видели че натворил??. — Полностью с тобой согласна!! многое мы не знаем!!! к сожалению нас легко запугать! молитва всегда ,кстати, помогает при этом параличе....

— Из комментариев к очередной [интернет-статье](#). Орфография сохранена

В 95% случаев приступы сонного паралича являются нежеланными, эрго, проблема выхода из этого состояния остаётся актуальной. Некоторые неудовлетворённые пациенты сомнологов нередко обращаются в местные филиалы РПЦ, где за ~~тридцать~~ [серебеников](#) отдельную плату им оказывают известные услуги по освящению помещений от нечисти и прочей дьявольщины. Приступившие к подобным танцам с бубнами неизбежно приходят [к закономерному финалу](#).

Есть несложные советы, при соблюдении которых возможно пресечь или развеять паралич сна:

Там,где ты спишь,пройдись со свечей по всем углам.Мысленно выстави защиты.Представь,что ты в куполе или окружен кирпичной стеной,что угодно.И,если так часто,с тобой происходят такие вещи - это не просто так..возможно,в реальности,ты что-то делаешь неправильно,живешь неправильно или слишком близко столкнулся с тем,к чему не готов.сходи в церковь.



Упоротый средневековый паралич

Упоротый средневековый паралич



Моар

Моар

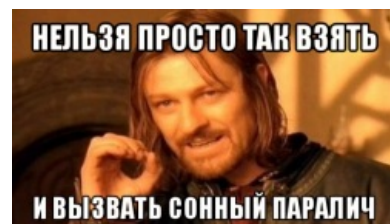


Современный щадящий вариант

Современный щадящий вариант



Для [девственника](#) даже это победа



Шон Бин утверждает обратное

1. Не спать на спине! 90% приступов происходят в данном положении. На боку хватает только очень склонных к СП людей, на животе — в единичных случаях;
2. Если уже прихватило, лежать и попытаться расслабиться, думая о чём-нибудь отвлечённом. Длятся приступы недолго, но чувство времени теряется, и невозможно прикинуть, сколько на самом деле трясло. В любом случае рано или поздно закончится. Можно попробовать сменить положение. [Если удачно — кошмар заканчивается тотчас же](#). Также можно попытаться что-нибудь крикнуть: сразу не получится, но если собрать ментальные яйца в кулак и сконцентрироваться на крике, кагбэ разрывая им душашую тебя пелену паралича, — обязательно получится;
3. Можно пытаться двигать пальцами, сосредоточиться на дыхании и так далее. При этом успех достигается далеко не всегда, поэтому стоит помнить, что в удачном пробуждении немаловажную роль также играет и волевая концентрация. Не стоит сбрасывать со счетов и такую ересь, как молитвы и подобные ей действия, но и [впадать в крайности](#) после положительного результата тоже не нужно. Тут могут сыграть роль искренняя вера и убеждённость пациента, а на месте мольбы, обращённой к б-гу, вполне может быть и воодушевляющий диалог с каким-нибудь [ЛММ](#) или вообще Суперменом;
4. Если пережёвывать полученные переживания в течение следующего дня, ночью может хватить опять. Сонный паралич нередко наступает 2—4 ночи подряд (дважды за одну — редко), после чего надолго прекращается. Лучше не придавать случившемуся особого значения;
5. Можно выпить на ночь таблеточку снотворного, например [мелатонина](#), что значительно понизит вероятность наступления веселухи, хотя полностью исключить и не сможет;
6. Смириться и ждать;
7. Если повторяется регулярно и заебало уже в край, следует шагнуть к сомнологу, занимающемуся нарушениями сна. Возможно, и сработает;
8. ...
9. **PROFIT!**



Анонимус негодуует

В искусстве

И внезапно почудилось: все смолкло там, а кто-то стоит в комнате Васильева у изголовья его кровати, уже раздетый, в одном сереющем в темноте нижнем белье, стоит напряженной плоской тенью, чтобы сделать затаенное, страшное с кем-то другим, кто еле различимым силуэтом вошел следом в номер (как они попали сюда сквозь закрытую на ключ дверь?), и Васильев, охолонутый ужасом, не поворачивая головы, не открывая глаз, хорошо видел рядом этого плоского человека у самого своего изголовья, его длинное сереющее тело, его затемненное, длинное по-лошадиному, без губ и глаз лицо — затемненное удлинненное пятно с выражением немой угрозы.

Ему надо было подняться немедленно. Ему надо было молниеносно вскочить на кровати, чтобы предупредить чудовищное, нечеловеческое преступление, что готовилось произойти здесь с ним, но мутная дьявольская сила сдавила его в колоду, и он не смог даже шелохнуться, перевести дыхание. Когда же наконец, как в обморочном переоборении, с ватным, застревающим криком: «Кто здесь?» — он рванулся на постели, ожидая увидеть у изголовья человека и подробно разглядеть его безглазое, безгубое лицо, в номере никого не было. Везде шуршал ночной сумрак. И, придвинутая к изголовью его кровати, пусто темнела чья-то вторая кровать. И ползли тени по углам клубящимся туманом...

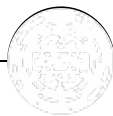
— Ю. Бондарев. «Выбор». Сцены с описанием сабжа есть в нескольких его романах — видимо, знаток.

Сиянье месяца усиливало белизну простыни, и ему казалось, что страшные глаза стали даже просвечивать сквозь холстину. Со страхом вперил он пристальнее глаза, как бы желая увериться, что это вздор. Но наконец уже в самом деле... он видит, видит ясно: простыни уже нет... портрет открыт весь и глядит мимо всего, что ни есть вокруг, прямо в него, глядит просто к нему вовнутрь... У него захолонуло сердце. И видит: старик пошевелился и вдруг уперся в рамку обеими руками. Наконец приподнялся на руках и, высунув обе ноги, выпрыгнул из рам... Сквозь щелку ширм видны были уже одни только пустые рамы. По комнате раздался стук шагов, который наконец становился ближе и ближе к ширмам. Сердце стало сильнее колотиться у бедного художника. С занявшимся от страха дыханьем он ожидал, что вот-вот глянет к нему за ширмы старик. И вот он глянул, точно, за ширмы, с тем же бронзовым лицом и поводя большими глазами. Чартков силился вскрикнуть — и почувствовал, что у него нет голоса, силился пошевелиться, сделать какое-нибудь движение — не движутся члены. С раскрытым ртом и замершим дыханьем смотрел он на этот страшный фантом высокого роста, в какой-то широкой азиатской рясе, и ждал, что станет он делать.

— Н. В. Гоголь. «Портрет».

См. также

- Суккуб
- Попобава
- Привидение
- Осознанные сновидения
- Крипипаста: душительница



Магия

13 2012 год 25-й кадр 42 666 Ache666 Akinator ASMR Backmasking Charmed Deathwisher DVAR It's Magic Leyla 22 Libastral Nord'N'Commander Peacedoorball Science freaks Sherak Slenderman Sound drugs SupLisEr Алекс Лотов Аллоды Онлайн Амвросий фон Сиверс Андрей Кочергин Андрей Скляр Аненербе Анхуманы Арийская Ведьма Артефакты Петербурга Астралопитек Астрология Атлантида Ахиневиц Аштар Шеран Белликум Бермудский треугольник Бессмертие Битва экстрасенсов В рот мне ноги Валарат Вампиры Ванга Варракс Великий Магистр Вестник ЗОЖ Владимир Авдеев Волшебный кролик Вуду Горяев Гипноз Павел Глоба Гном Лавкрафт Гомеопатия Гороскоп Джеймс Рэнди Джек-прыгун Долбославие Дракон Древний Египет/Клюква Египетские пирамиды Зона 51 Зороастризм Илья Маслов Инвольтация к эгрегору Инопланетяне Информационное поле Вселенной Каждан Каменное литье Карлос Кастанеда Кашпировский Клиническая смерть Крада Велес Кыштымский карлик Лавей Левашов Магия Масоны Машина времени Мессинг Молодильное яблоко Монолит Моптук Мулдашев Навосвет Научный креационизм Нахема Невидимость Неуместный артефакт Нибааль Никола Тесла НЛО Нострадамус Нью-эйдж Одержимость Олег Т. Орден Хранителей Смерти Осознанные сновидения



Doctor

Chris-chan Lingua latina non penis canina Silvy Аборт Акне Алкоголик Анорексия Антипсихиатрия БАДы Баклофен Бацька Белочка Бессмертие Биша Муда Бокланоцитит Больница Бронников Михаил Булгаков В морг Вазелин Ван Гог Леонид Василевский Вдоль Венерические болезни Миша Вербицкий Вестник ЗОЖ Вильгельм Райх Владимир Жданов Владимир Фомин Волшебная таблетка Врачи-убийцы Галоперидол Ганнибал Лектер Геннадий Малахов Гипноз Гомеопатия Грабовой Грета Тунберг Григорий Горин Гунтер фон Хагенс Даниил Хармс Депрессия Диета Дисбактериоз Доктор Доктор Попов Доктор Хаус Дурдом Евсюков Звездочка Иван Гамаз Иммуномодулятор Импотенция Инфекции Йога Йозеф Менгеле Карательная психиатрия Кашпировский Киркоров КЛБ Клиника Клиническая смерть Клятва Гипократа Когнитивная психология Когнитивный диссонанс Комплексы Коэльо Кризис среднего возраста Кровь из носа Лобанов Лоботомия Медик Молодильное яблоко Мулдашев Наркоман Недоёб НЛП Новодворская Облысение Обрезание Одержимость Ожирение Онищенко Опухание гондураса Оргазм Осознанные сновидения Пандемия Паразиты человека Паранойя Пасечник Патологоанатом ПГМ Педоистерия Пейсатель Пиздецома Преждевременная эякуляция Презерватив Прививки Психолог Разрыв шаблона

w:Сонный паралич