



# 参加睡眠研究



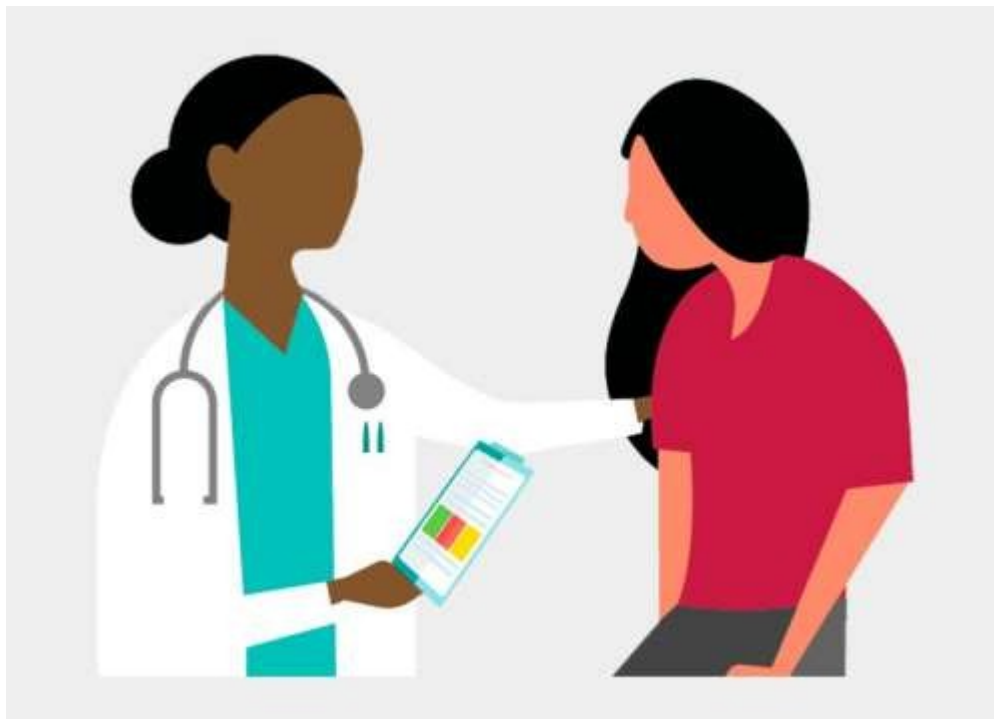
這個社會故事是關於參加睡眠研究的。醫生通過睡眠研究來了解我睡覺時身體是如何工作的！



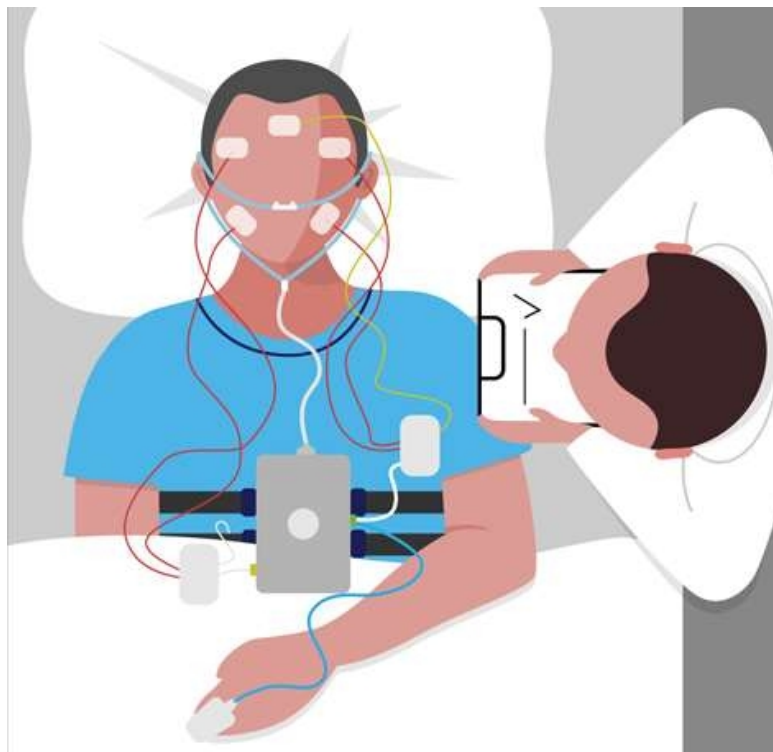
學習前一天晚上，我應該保證正常睡眠。學習當天，除非醫生有特殊指示，否則我應該堅持正常的作息時間。這將有助於我在學習中取得更好的成績！



當我到達睡眠中心時，我將見到一位與我的醫生  
一起工作的技術人員。技術人員將幫助我做好睡  
眠檢查的準備。



在我身體的不同部位，比如頭部、下巴、腿部和眼睛週圍，都會綁上看起來很滑稽的電線。這可能會讓人感覺滑稽，但不會疼！這些電線會連接到一颱特殊的電腦上，記錄我的相關信息！



醫生會在我的胸部和腹部繫上一條特殊的腰帶，以便觀察我的呼吸情況。這不會傷害我。



一切就緒後，我就可以入睡了！睡眠技師整晚都會在控制室裡靠近我，檢查我的情況，並通過揚聲器進行監聽。我可以隨時暫停上廁所——我的頭盒將被斷開，之後再重新連接。





護理人員會整晚陪着我，通常是在折疊床上。如果我感到緊張或難以入睡，我可以：

- 穿上我最喜歡的睡衣
- 帶上我最喜歡的枕頭、毯子或毛絨玩具
- 讀我最喜歡的書
- 記住我保持着強壯和健康！





當我早上醒來時，技術人員會取下腰帶和綁在我身上的所有電線。我在睡眠研究中表現出色！

