



# 参加睡眠研究



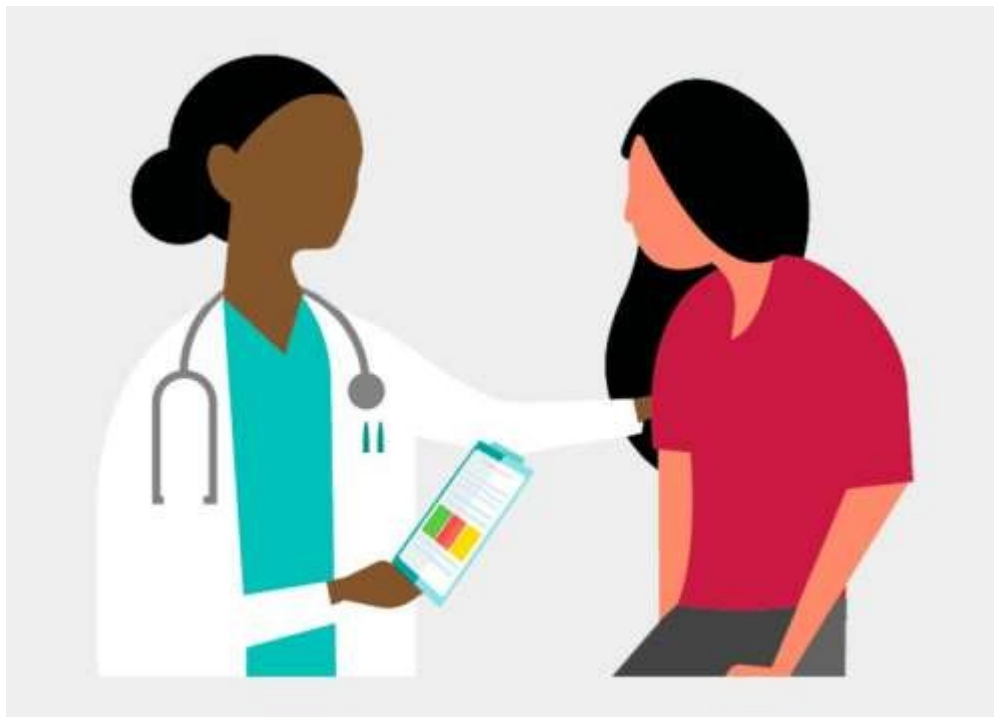
这个社会故事是关于参加睡眠研究的。医生通过睡眠研究来了解我睡觉时身体是如何工作的！



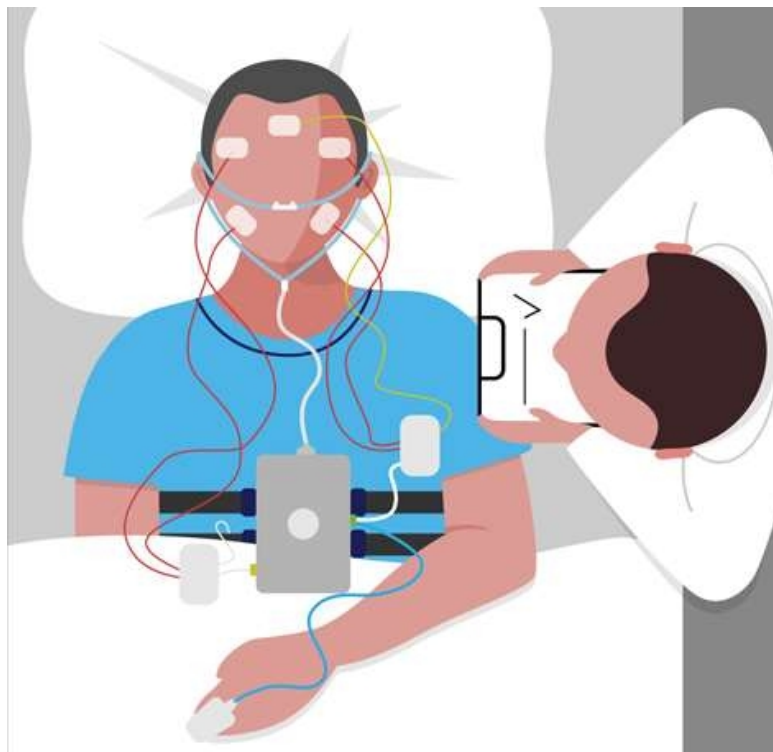
学习前一天晚上，我应该保证正常睡眠。学习当天，除非医生有特殊指示，否则我应该坚持正常的作息时间。这将有助于我在学习中取得更好的成绩！



当我到达睡眠中心时，我将见到一位与我的医生  
一起工作的技术人员。技术人员将帮助我做好睡  
眠检查的准备。



在我身体的不同部位，比如头部、下巴、腿部和眼睛周围，都会绑上看起来很滑稽的电线。这可能会让人感觉滑稽，但不会疼！这些电线会连接到一台特殊的电脑上，记录我的相关信息！



医生会在我的胸部和腹部系上一条特殊的腰带，以便观察我的呼吸情况。这不会伤害我。



一切就绪后，我就可以入睡了！睡眠技师整晚都会在控制室里靠近我，检查我的情况，并通过扬声器进行监听。我可以随时暂停上厕所--我的头盒将被断开，之后再重新连接。





护理人员会整晚陪着我，通常是在折叠床上。如果我感到紧张或难以入睡，我可以：

- 穿上我最喜欢的睡衣
- 带上我最喜欢的枕头、毯子或毛绒玩具
- 读我最喜欢的书
- 记住我保持着强壮和健康！





当我早上醒来时，技术人员会取下腰带和绑在我身上的所有电线。我在睡眠研究中表现出色！

