

# Участие в исследовании сна



Эта социальная история об участии в исследовании сна. Врачи используют исследования сна, чтобы увидеть, как работает мое тело, когда я сплю!



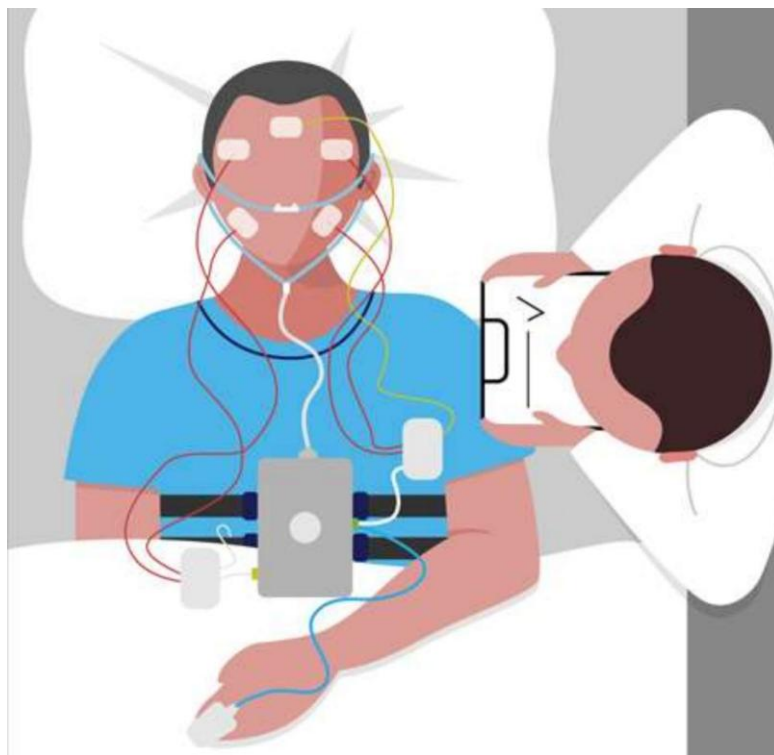
В ночь перед учебой я должен нормально выспаться. В день учебы я должен придерживаться своего обычного распорядка дня, если только у меня врача нет особых указаний. Это поможет мне добиться еще больших успехов во время учебы!



Когда я приеду в центр сна, меня встретит специалист, который работает с моим лечащим врачом. Специалист поможет мне подготовиться к исследованию сна.



К моему телу в разных местах, например, на голове, подбородке, ногах и вокруг глаз, будут прикреплены забавные провода. Это может показаться забавным, но больно не будет! Эти провода подключены к специальному компьютеру, который записывает информацию обо мне!



Вокруг моей груди и живота будет закреплен специальный пояс, чтобы врач мог видеть, как я дышу. Это не причинить мне вреда.





После того, как все будет подключено ко мне, я смогу заснуть. Специалист по сну будет находиться рядом со мной всю ночь, в диспетчерской, чтобы следить за мной и слушать через громкоговоритель. Я могу сделать перерыв, чтобы сходить в туалет, в любое время- провода с моей головы снимут, а позже наденет обратно.



Мой воспитатель будет со мной всю ночь, обычно на раскладной кровати. Если я нервничаю, или мне трудно заснуть, я могу:

- Надеть мою любимую пижаму
- Взять с собой мою любимую подушку, одеяло, или мягкую игрушку
- Читать мою любимую книгу
- Помнить, что я остаюсь сильным/ сильной и здоровым/здоровой!





Когда я проснусь в утре, техник снимет с  
меня ремень и все провода, которые  
были прикреплены к моему телу. Я  
отлично поработал/ поработала, участвуя  
в исследовании сна!

