Ñïàòü èëè íå ñïàòü âìåñòå

Àâòîð Administrator

Ñïàòü èëè íå ñïàòü âìåñòå
(ïî ìàòåðèàëàì ñàéòà © Èíñòèòóòà Ïñèõîòåðàïèè è Êëèíè÷åñêîé Ïñèõîëîãèè)
Àëüêîâ ïûòîê
Ñîãëàñíî ñòàòèñòèêå 45 ïðîöåíòîâ âçðîñëûõ çåìëÿí íåäîâîëüíû ñâîèì ñíîì. Íå èñêëþ÷åíî, ÷òî ïðè÷èíà ýòîãî - áðà÷íîå ëîæå. Ïîòîìó ÷ò
îôèöèàëüíûõ áðàêàõ. È, ñêîðåå âñåãî, êàæäóþ íî÷ü äåëÿò ìåæäó ñîáîé êðîâàòü. À ïîðîé è îòâîââûâàþò ñâîå ìåñòî íà íåé. Âåäü
ñïàòü îòäåëüíî, î ÷åì ÷èòàéòå íèæå. - Ñ. Ê.). Îäíè íå ìîãóò çàñíóòü ïðè ñâåòå, äðóãèì íàäî ïî÷èòàòü íà íî÷ü.
È ýòî åùå íå âñå ïðîáëåìû. Ëþäè ÷àñòî ñïîðÿò î òîì:

- ïóñêàòü ëè ê ñåáå â ïîñòåëü ðåáåíêà, ñîáàêó, êîøêó;
- îòêðûòü èëè çàêðûòü ôîðòî÷êó íà íî÷ü;
- êîãäà âûêëþ÷èòü òåëåâèçîð;
- êóðèòü èëè íå êóðèòü â ïîñòåëè;
- îòêëþ÷èòü èëè íåò âñå ìîáèëüíèêè;
- îñòàâèòü âåíòèëÿòîð (êîíäèöèîíåð) âêëþ÷åíûì èëè íåò;
- îñòàâèòü äâåðü ñïàëüíè çàêðûòé èëè îïëóòîêðûòé;
- íà êîòîðûé ÷àñ çàâåñòè áóäèëüíèê, åñëè íà ðàáîòó èäòè â ðàçíîå âðåìÿ;
Åùå îíè äóìàþò:
- ëåòîì â æàðó, èñòåêàÿ ïîòî, êàê âåæëèâî îòïîâàêíóòüñÿ îò ïàðòíåðà, ÷òîáû îí íå îáîâîëüñòâèå â
42 ïàðû, ñîçäàâøèå ñåìüþ âòîðè÷íî. È áîëüøå îïëîâèíû óòâåðæäàëè, ÷òî èõ ïðåäóäóùèå áðàêè ðàñïàäàëèñü èìåííî èç-çà ïðîáëå
Îäíàêî íèêòî äî ñèõ ïîð îï-íàñòîÿùåìó íå èññëåäîâàë ýòî ÿâëåíèå. Âåäü ñ÷èòàåòñÿ, ÷òî ñïàòü îïëîâûì ïàðòíåðàì â îäíîé îñòåëè - ýò
Íà ñàìîì äåëå ðèòóàëû ñíà - èçîùðåíû, íîè îîáóò åùå è èçìåíÿòüñÿ ñî âðåìåíåì. Íàïðèìåð, îñêà æåíùèíà îïëîäà, åé âñåãäà õîëîäíî íî÷
íî÷üþ, ÷òîáû âîñïîëüçîâàòüñÿ òóàëåòîì. Öåíòðû ïî èçó÷åíèþ ñíà, êîòîðûå åñòù âî ìíîãèõ ñòðàíàõ ìèðà, çàíèìàþòñÿ â ïåðâóþ î÷åðå
- ÷óâñòâà òðåâîãè è äåïðåññèè,
- áûñòðîé óòîìëÿåìîñòè,
- ðàçäðàæèòåëüíîñòè ïî ïóñòÿêàì,
- çóäà èëè ææåíèÿ â ãëàçàõ.
ÌÍÅÍÈÅ ÎÒÈÌÈÑÒÀ
Âìåñòå ëþäè ÷óâñòâóþò ñåáÿ â áåçîïàñíîñòè
- Ó íàñ òðàäèöèÿ îáùåé ñóïðóæåñêîé ïîñòåëè ñëîæèëàñü äàâíî, - ãîâîðèò çàâåäóþùèé îòäåëåíèåì ìåäèêî-ïñèõîëîãè÷åñêîé ïîìîùè
ÎËÅÉÍÈÊÎÂ. - Ïðåæäå âñåãäà íå õâàòàëî æèëïëîùàäè. Îäíàêî ñåãîäíÿ, êîãäà ìíîãèå ðàçáîãàòàåëè è ïîëó÷èëè âîçìîæíîñòü èìåòü îò
Â ðåäêèõ ñîððìåíîñ ñåìüÿõ ñóïðóãè èìåþ âîçìîæíîñòü îáùàòüñÿ äðóã ñ äðóãîì äíåì. Âå÷åð íàäî ïîñâÿòèòü äåòÿì.
Êñòàòè, ïî ìíåíèþ ñêêñïëîãîâ, ëþáÿùèå ëþäè ìîãóò «íáùàòüñÿ» è âî ñíå, êîãäà êàæäûé æåñò èëè äèæåíèå ñïîñîáíû áûòü ãîðàçä
è æåíùèíå ïñèõîëîãè÷åñêè íåîáõîäèìî ïðîäîëæàíèå òåëåñíûõ êîíòàêòîâ âî âðåìÿ çàñûïàíèÿ. Îíýòîìó äàæå íåáîëüøîå ïîñòîÿíñòâî íà ò
Âîïáùà ïî òðàäèöèè, äîñòàâøåéñÿ ÷åëîâå÷åñòâó åùå ñî âðåìåí ñóðîâîãî áûòà è îõîòû íà ìàìîíòîâ, ìåñòî, ääå ÷åëîâåê ñïè
ïñòåëè ðÿäîì ñ íàìè áëèçêîãî ÷åëîâåêà çàêëàûâàåò â íàøå ïîäñîçíàíèå äóøåâíûé êîìôîðò è ñòàáèëèçèðóåò ÷ôâñòâî áåçîïàñíî
ðóøèòñÿ.
Ïñèõîëîãè óáåæäåíû: åñëè ñóïðóãè, ðàíåå ñïàâøèå âìåñòå, âäðóã íà êàêîì-òî ýòàïå ñîâìåñòíîé æèçíè ïî êàêèì-òî ïðè÷èíàì îòêàçû
ïîëüçîâàëñÿ îäèí èç íèõ, ñíà÷àëà íå æåëàÿ ñïàòü ïîä îäíèì îäåÿëîì, à ïîòì îòâåðãàÿ è ñóïðóæåñêîå ëîæå, ïðè÷èíà, êàê ïðàâèëî, îä
Ñêàæè ìíå, â êàêîé ïîçå òû ëåæèøü…
Àìåðèêàíñêèé ñïåöèàëèñò Ýëåí Ëääåðìàí óñòàíîâèëà, ÷òî ïîëîæåíèå, â êîòîðîì âû îáó÷îí çàñûïàåòå, âûäàåò îòíîøåíèå ê ñîñåäó ïî
ÏÎÇÀ
Îáà ñïÿò â ïîçå «ñëîæåíîõ ëîæå÷åê» - â çàòûëîê äðóã äðóãó ñ ñèíõðîíîí ñîãíóòûìè êîëåíÿìè.
Ýòà ïàðà ìîæåò ïîõâàñòàòüñÿ âåñüìà äîâåðèòåëüíûì è òåïëûì òóíîøåíèÿìè. Îäíàêî íå ëþáÿò èäòè íà êîìïðîìèññû è ïîòàêàòü êàïðè
Ïàðà ñïèò îáíÿâøèñü, ëèõîì äðóã ê äðóãó.
Ñîþç ãâóõ ÷åçâû÷àéíî ýìîòèîíàëüíûõ ëþäåé. Îíè ëþáÿò äðóã äðóãà äî óìîòîðà÷åíèÿ, íî è ññîðÿòñÿ êàæäûé ðàç ÷óòü íå äî ðàçâîã
Ñïÿò ðÿäîì, êàñàÿñü äðóã äðóãà íîãàìè.
Èõ ñâÿçûâàåò íå ñòîëüêî ëþáîâü, ñêîëüêî äðóæáà, óâàæåíèå è èñêðåííÿÿ çàáîòà äðóã î äðóãå. Ïîíèìàþò äðóã äðóãà ñ ïîëóñëîâ
Îí ñïèò íà ñïèíå, çàêèíóâ îäíó èëè îáå ðóêè çà ãîëîâó, íîà ïðèæèìàåòñÿ ê íåìó.
Ìóæ÷èíà ñàìîñòîÿòåëüíûé è íà âñå ñòî óâåðåííûé â ñåáå. Òâåðäî çíàÿ, ÷òî ïàðòíåðøà ïðîñòèò åìó âñå, îí íå ïðî÷ü «ñõîäèòü íàëåâî
Îäèí ñïèò íà ñïèíå, à äðóãîé - íà æèâîòà.
Óñïåõ ýòîé ñâÿçè çàâèñèò îò òîãî, óìååò ëè ñïÿùèé íà æèâîòà ïîäàâëÿòü ñâîþ âëàñòíîñòü. Èíà÷å ñïÿùèé íà ñïèíå ðàíî èëè ïîçäíî
Îäèí ñïèò íà áîêó, äðóãîé - íà æèâîòà.

Õîðîøî äîìîëíÿþò äóõã äóõãà. Äëÿ ðåøåíèÿ âàæíûõ âîïðîñîâ òîò, êòî ìåíüøå â ñåáå óâåðåí (à ýòî ñïÿùèé íà áîêó), âñåãäà ðàä ñîã
Îäèí ñïèò íà áîêó, äóõãîé - íà ñïèíå.
Ìåæäó òàêèìè ïàðòíåðàìè ÷àùå âñåãî áûâàþò áîëüøèå òðåíèÿ è ïðîòèâîðå÷èÿ. Ñïÿùèé íà ñïèíå ÷àñòî îòíñèòñÿ áåñïàðäîíîî ê ñïÿù
Îáà ñïÿò íà ñïèíå.
Ïîäîáíûå ïàðòíåðû ÷àñòî ññîðÿòñÿ ìåæäó ñîáîé, ïîòîìó ÷òî êàæäûé èç íèõ âåäåò ñåáÿ òàê, áóäòî îí çíàåò âñå. Ýòî îáû÷íî èíòåðåñ
Îáà ñïÿò íà æèâîòå.
Çäåñü òàêæå ïðèñóòñòâóåò áîðüáà çà ëèäåðñòâî, ïîòîìó ÷òî ïàðòíåðû ñîðåâíóþòñÿ â ïåäàíòè÷íîñòè, âûñòóïàÿ äóõã ïðîòèâ äóõ
Ñïÿò â ïîçå «ðàçáåãàíèÿ» - îòâåðíóâøèñü äóõã îò äóõãà, ñòðåìÿñü çàíÿòü äèàìåòðàëüíî ïðîòèâîïîëîæíûå ïîëîæåíèÿ â ïîñòåëè.
Âûâîä íàïðàøèâàåòñÿ ñàì ñîáîé - ïî ìåíüøåé ìåðå âî ñíå îíè óæå «ðàçáåæàëèñü».
ÂÌÅÑÒÎ ÝÏÈËÎÃÀ
À ïîãîâîðèòü?
Ïî îöåíêàì àìåðèêàíñêîãî Íàöèîíàëüíîãî ôîíäà ñíà, 61 ïðîöåíò àìåðèêàíöåâ è åâðîïåéöåâ íå ñïÿò â îäèíî÷åñòâå, íåñìîòðÿ íà ïðåäóïðåæ
ñâîåìó óäèâëåíèþ, âûÿñíèë, ÷òî íåñ÷àñòíûì ðîäèòåëÿì äîâîëüíî ÷àñòî ïîìîãàëè ñïðàâëÿòüñÿ ñ ãîðåì è ïîääåðæèâàòü äóõã äóõãà ï
êîòîðûå ðàçäåëÿëè èõ â òå÷åíèå äíÿ. Âåäü â ñàìîé ïî ñåáå ïîçäíåé íî÷è åñòü ÷òî-òî î÷åíü èíòèìíîå, ÷òî ïîçâîëÿåò ëþäÿì èçëèòü ñâ
Êðîìå òîãî, îêàçàëîñü, ÷òî â íåêîòîðûõ ñëó÷àÿõ ñîâìåñòíûé ñîí ìîæåò äàæå äàâàòü æèçíè. Íàïðèìåð, îäíà æåíùèíà, ñ êîòîðîé íî÷ü
èñòîðèè ïðîèñõîäèëè è ñ äóõãèì ïàðòíè, êîãäà ó îäíîãî èç ïàðòíåðîâ ñëó÷àëñÿ ñåðäå÷íûé ïðèñòóï, èíñóëüò èëè äèáåòè÷åñêè
Îäíàêî åñëè âàì íåîáõîäèì çäîðîâûé è ïîëíîöåííûé ñîí, êîòîðîãî âû ëèøàåòåñü â ñîâìåñòíîé ïîñòåëè ïî ðàçíûì ïðè÷èíàì, òî, ñîâåòóþ ñ
ñïîêîéñòâèå êóäà âàæíåå ôèçè÷åñêîãî óäîáñòâà. À íàóêå èçâåñòíû ñëó÷àè, êîãäà îäíîì èç ñóïðóãîâ âñå æå óäàâàëîñü óãîâîð