نوم الزوجين بغرفتين مُنفصلتين يُفيد علاقتهما.. بهذه الحالات فقط!

قال أستاذ في جامعة أكسفورد البريطانية، إن نوم الشريكين في غرفتين منفصلتين بسبب مشكلة "الشخير"، قد يكون سببًا في تحسين العلاقة بينهما وليس تدميرها.

ونقلت صحيفة "الغارديان" عن أستاذ البيولوجيا الزمنية، راسل فوستر، أن الشركاء الذين ينتقلون للنوم في غرف نوم منفصلة يمكنهم بذلك "بدء علاقة جديدة"، إذ ينامون فيها بشكل أفضل ويكونون أكثر سعادة.

كما أوضح فوستر خلال محاضرة، ألقاها على هامش مهرجان هاي للآداب والفنون في ويلز، أن سدادات الأذن ليست الحل الوحيد لأزمة الشخير التي يعاني منها أحد طرفي العلاقة، مضيفًا أن هناك من يأتي ويسأله "السدادات لا تحل المشكلة، ماذا أفعل؟".

وتابع حديثه بالقول إن هناك من يقررون النوم في مكان آخر بعيدًا عن صوت الشخير الصادر من الطرف الآخر في العلاقة، لكن بعضهم يرى أن ذلك ربما يمثل نهاية للعلاقة، إذ قيل له على سبيل المثال: "نمت

بجوار شريكي لمدة 50 عامًا، ستكون خطوة كهذه نهاية لعلاقتنا".

والرد من جانب فوستر كان "لا، ستكون بداية لعلاقة جديدة إذ سيكون كليكما أسعد، وأكثر تجاوبًا مع الآخر، وأقل تهورًا وأفضل من حيث الحالة المزاجية. لا يجب أن تكونوا قلقين من فكرة النوم في مساحة أخرى بديلة، لو كان لديكم مثل هذه المساحة".

وأكد الأستاذ الجامعي أيضًا على ضرورة زيارة الطبيب من أجل التأكد من أن مشكلة الشخير لن تسبب أزمة مثل توقف التنفس أثناء النوم، ولتي تعد من بين الأسباب الشائعة للشخير وتمثل خطورة كبيرة حال عدم علاجها.

كما قدم نصائح بشأن النوم بشكل جيد، بينها حذف جميع تطبيقات النوم من الهواتف وأجهزة رصد ساعات النوم، مما سيقود إلى خفض القلق المتعلق بالنوم وتحسين جودته بشكل عام.