

שינה משותפת של זוגות עם חיות מחמד (מאמר 1 בנושא)

ד"ר רחל גילשטרומ (וינברגר), (2022כ')

petsinfamily@gmail.com

"16 שנה הוא ישן איתנו במיטה – בינינו – תחשבי גולדן.. כשהוא היה זקן, הוא לא הצליח לעלות למיטה. הוא היה מעיר אותי והייתי מעלה אותו. ובמשך הלילה אם הוא היה יורד אחר כך עוד פעם, הייתי מעלה אותו - לא היה לו כוח לעלות לבד למיטה"

"היה כזה גולדן קטן ומקסים, בכה, שמתי אותו במיטה ושתק. 16 שנה ישנו עם גולדן, בגלל זה רוני אומר שיש לנו רק שתי בנות.. היה ישן בינינו ככה ואת יודעת מה זה גולדן – חתיכת כלב".

בציטוטים אלה, מתוך מחקר בנושא השפעת אובדן חיות מחמד, מתארים בני זוג בחיבה רבה את מקומו החשוב של הכלב במיטתם/בחייהם (גילשטרומ (וינברגר), 2021).

זוגות רבים שמחשיבים את חיות המחמד לבנות משפחה קרובות ואינטימיות, חולקים איתן – במיוחד עם חתולים (במקום הראשון), ואחריהם כלבים – את מיטותיהם (Hoffman et al, 2020; Thompson & Smith, 2014).

התנהגות זו קיימת גם במשפחות עם ילדים, אך היא נפוצה יותר בקרב משפחות ללא ילדים או כאלה שילדיהן גדלו ועזבו את הבית (Thompson & Smith, 2014).

הבחירה בשינה משותפת עם החתול או הכלב המשפחתי מלמדת על הקשר הרגשי העמוק איתם.

נוסף על כך, כשהשינה המשותפת עם החיות היא קבועה ומתמשכת, היא עשויה להעניק לבני הזוג יתרונות משמעותיים של תמיכה רגשית וחברתית ותחושת ביטחון (Lancaster, 2022).

עם זאת, השינה המשותפת עם חיות המחמד יכולה להציב בפני זוגות גם אתגרים לא פשוטים כגון הפרעות בשינה, התמודדות עם הסתייגות בן זוג אחד מהכנסתה למיטה וקשיים נוספים (Rowe et al, 2017; Smith et al, 2021).

על כך במאמר הבא.

מקורות

גילשטרומ (וינברגר), ר. (2021). אובדן חיות מחמד במשפחה - סיום החיים, המשך הקשר. חיפה.

Hoffman, C. L., Browne, M., & Smith, B. P. (2020). Human-animal co-sleeping: an actigraphy-based assessment of dogs' impacts on women's nighttime movements. *Animals*, 10(2), 278.

Lancaster, B. (2022). *The Effect of Pet Ownership on Youth Sleep* (Doctoral dissertation). Texas Tech University, Lubbock, Texas.

Rowe, H., Jarrin, D. C., Noel, N. A., Ramil, J., & McGrath, J. J. (2021). The curious incident of the dog in the nighttime: The effects of pet-human co-sleeping and bedsharing on sleep dimensions of children and adolescents. *Sleep Health, 7*(3), 324-331.

Smith, B. P., Hazelton, P. C., Thompson, K. R., Trigg, J. L., Etherton, H. C., & Blunden, S. L. (2017). A multispecies approach to co-sleeping. *Human nature, 28*(3), 255-273.

Thompson, K., & Smith, B. (2014). Should we let sleeping dogs lie... with us? Synthesizing the literature and setting the agenda for research on human-animal co-sleeping practices. *Humanimalia, 6*(1), 114-127.