

שינה של זוגות עם חיות מחמד – החסרונות האפשריים (מאמר 2 בנושא)

ד"ר רחל גילשטרומ (וינברגר), (2022ל')

petsinfamily@gmail.com

בשני העשורים האחרונים ישנה צמיחה של 50% בגידול חיות מחמד (Lancaster, 2022).

כחלק מהקשר המשפחתי-רגשי העמוק עימן, כמחצית מהמגדלים חולקים את מיטותיהם עם החיות – בעיקר חתולים וכלבים – כשלעיתים המיטה נחלקת עם יותר מחתול/כלב אחד.. (Andre et al, 2021;) (Hoffman, et al, 2018; Rowe et al, 2021).

מכאן, נושא השפעת השינה המשותפת עם חיות המחמד על איכות השינה של זוגות הולך וגדל בחשיבותו.

נוכחות החיות במיטה מציעה יתרונות פסיכולוגיים משמעותיים של תמיכה, רגיעה, חברה, נחמה וביטחון.

לצד היתרונות, לשינה זוגית משותפת עם חיות מחמד עלולים להיות גם חסרונות.

העיקרי שבהם הוא הסיכון לפגיעה באיכות השינה הכללית, העלאה במספר ההתעוררויות הליליות בגלל תנועות החיה או קולות שלה, או החרפה של בעיות נשימה ואלרגיות בגלל הקרבה הרבה והמתמשכת (Andre et al, 2021; Lancaster, 2022; Rowe et al, 2021).

אולם, על פי מחקרים, גם שינה עם בן זוג עשויה לפגוע באיכות השינה בשל העלאה במספר ההתעוררויות, הליכה לשירותים, ונחירות, או בגלל שבני הזוג הם טיפוסי שינה שונים (בוקר/ערב), או מתאימים את שנתם לזמני עבודה שונים (Andre et al, 2021; Thompson & Smith, 2014).

ובהתאם, בהשוואת שינה עם בן זוג לעומת שינה עם כלב או חתול, נמצא ששינה עם כלב דורגה כגורמת לפחות הפרעות שינה בהשוואה לשינה עם בן זוג, ושינה עם חתול נמצאה מפריעה כמו שינה עם בן זוג (Hoffman et al, 2018).

חיסרון אחר הוא הסיכון לפגיעה ביחסים הזוגיים, במידה ואחד מבני הזוג שהיה מעדיף לישון ללא חיית המחמד, נאלץ להסכים לנוכחותה בגלל בחירת בן הזוג האחר שקשור אליה יותר (Smith et al, 2017).

חיסרון נוסף הוא דווקא התקשרות עזה של החתול או הכלב לאחד או לשני בני הזוג ולכן קושי/סירוב שלו להיפרד מהם בלילה. מצב זה עלול להביא לניסיונות שונים להביע את מורת רוחו ואת ציפיותו לבלות את הלילה בחדרם/במיטתם, עד שהם נאלצים להזמין לשינה משותפת כדי להימנע מהפרעות (Thompson & Smith, 2014). שינה כפזיה זו עלולה גם היא ליצור מתחים בשל חילוקי דעות באשר לדרך החינוך הרצויה כדי למנוע אותה.

אולם, על אף החסרונות, תוצאות המחקרים בקרב זוגות שישינים עם כלבים וחתולים מציעות שיתרונות התמיכה הרגשית-חברתית **עולים באופן ניכר** על החסרונות האפשריים בשינה משותפת איתם, ולכן היא ממשיכה להיות שכיחה מאוד, לעיתים על אף המלצותיהם של מומחי בריאות שונים להימנע ממנה (Rowe et al, 2021).

מעבר ליתרונות ולחסרונות, יש לשינה המשותפת עם חיות המחמד משמעות עמוקה במיוחד בקרב זוגות ללא ילדים. על כך במאמר הבא.

מקורות

Andre, C. J., Lovallo, V., & Spencer, R. M. (2021). The effects of bed sharing on sleep: From partners to pets. *Sleep Health, 7*(3), 314-323.

Hoffman, C. L., Stutz, K., & Vasilopoulos, T. (2018). An examination of adult women's sleep quality and sleep routines in relation to pet ownership and bedsharing. *Anthrozoös, 31*(6), 711-725.

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.