

## Σας παίρνει ο ύπνος στον καναπέ κάθε βράδυ; Τρεις λόγοι που πρέπει να το «κόψετε»

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Εάν ανήκετε κι εσείς σε εκείνους που έχουν τη συνήθεια να αποκοιμούνται στον καναπέ κάθε βράδυ, ανακαλύψτε όλους τους λόγους για τους οποίους πρέπει να την περιορίσετε

Κάθεστε στον καναπέ και χαζεύετε τηλεόραση. Η μέρα που πέρασε ήταν μεγάλη και κουραστική. Το έργο σας νανουρίζει και καταλήγετε να αποκοιμηθείτε εκεί. Πρόκειται για κάτι που έχει συμβεί σχεδόν σε όλους μας. Και είναι γλυκός ο ύπνος στον καναπέ όταν συμβαίνει περιστασιακά, ίσως κάποιο κυριακάτικο μεσημέρι ή κάποιο βράδυ μετά τη δουλειά. Όπως και κάθε πράγμα, όμως, έτσι και αυτή η συνήθεια, στην υπερβολή της, μπορεί να προκαλέσει κάποια προβλήματα υγείας, που σίγουρα δεν θέλετε να αντιμετωπίσετε.



*Photo: Shutterstock*

Παρ' ότι μπορεί να έχετε συνδέσει τον καναπέ με στιγμές χαλάρωσης, αυτό το έπιπλο δεν είναι κάνει καλό ούτε στον ύπνο, αλλά ούτε και στη σπονδυλική σας στήλη.

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους πρέπει να αποφύγετε να αντικαταστήσετε τον καναπέ με το κρεβάτι σας. Ανακαλύψτε τι μπορεί να συμβεί και πώς μπορείτε να απαλλαγείτε από αυτή τη συνήθεια.

Μπορεί να προκαλέσει διαταραχή ύπνου

Συνήθως, όταν κοιμάστε στο υπνοδωμάτιο, έχετε εξασφαλίσει απόλυτη ησυχία και

σκοτάδι, δύο στοιχεία σημαντικά για την ποιότητα του ύπνου. Δεν ισχύει, όμως, το ίδιο και στο σαλόνι. «Όταν σας παίρνει ο ύπνος στο σαλόνι, ενδέχεται να υπάρχουν ανοιχτά φώτα, να παίζει η τηλεόραση ή να υπάρχουν άλλοι άνθρωποι που κινούνται μέσα στο χώρο. Όλα αυτά ενδέχεται να σας προκαλούν μικρές αφυπνίσεις, καθώς κοιμάστε πιο ελαφριά, με αποτέλεσμα να διαταράσσεται ο ύπνος σας και η ποιότητα της ξεκούρασής σας να είναι χειρότερη», λέει ο Kunal Kumar, ιατρικός διευθυντής στο Κέντρο Ύπνου του Ιατρικού Κέντρου Einstein.

**Βλάπτει τη μέση και τον αυχένα**

Ο καναπές έχει σχεδιαστεί για να κάθεστε και όχι για να ξαπλώνετε. Εάν συνηθίζετε να κοιμάστε σε ένα έπιπλο που δεν έχει κατασκευαστεί με αυτές τις προδιαγραφές, είναι πολύ πιθανό να καταλήξετε να αντιμετωπίζετε πόνους στον αυχένα, τη μέση, τους ώμους ή τους γοφούς. Ένας από τους βασικούς λόγους που κάνει τον καναπέ ακατάλληλο για ύπνο είναι ότι, κατά κανόνα, έχει μικρότερο μήκος από ένα κρεβάτι. «Εάν κοιμάστε στον καναπέ και θελήσετε να λυγίσετε τα γόνατά σας, ενδέχεται να προκαλέσετε σφίξιμο των μηρών, γεγονός το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε επιπλέον πόνο στη μέση», λέει ο δρ. Ronald Barton Tolchin, διευθυντής στο Κέντρο Σπονδυλικής Στήλης του Ινστιτούτου Νευροεπιστήμης στο Μαϊάμι.

**Μπορεί να δημιουργήσει πρόβλημα στη σχέση σας**

Δεν υπάρχει κανόνας για το πώς πρέπει να λειτουργούν τα ζευγάρια και ορισμένοι σύντροφοι απολαμβάνουν να κοιμούνται χώρια. Ωστόσο, εάν κοιμάστε συνέχεια στον καναπέ, δεν αποκλείεται να έρθετε σε σύγκρουση με το ταίρι σας, δημιουργώντας μια διαφωνία εντελώς περιττή.

«Εάν ένα ζευγάρι αντιμετωπίζει ήδη έλλειψη συναισθηματικής ή σεξουαλικής οικειότητας, το να κοιμάται ο ένας σύντροφος στον καναπέ μπορεί να διευρύνει το χάσμα μεταξύ τους», εκτιμά η Alison Gomez, θεραπεύτρια σχέσεων στο Bakersfield.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)