

Hien Do

Tue, Jul 27 at 6:46 AM

Vì sao ngọt riêng giúp vị chế ng hnh phúc hnh?

**Nhiệm vụ của tôi cho rằng ngọt riêng làm giảm hnh phúc hôn nhân, một số nghiên cứu của tôi chế ng mình 'ly hôn giảm ngọt' có thể là chìa khóa cho mối quan hệ lành mạnh hnh.**

Cuộc khảo sát tiến hành năm 2004 trên 1.057 người ở Mỹ trẻ thành đã kết hôn cho thấy chỉ 14% các cặp vợ chồng nói rằng họ hạnh phúc trong mối quan hệ. Trong một cuộc thăm dò với 2.000 người ở Mỹ trẻ thành do công ty chặn ga gọi là Slumber Cloud quy định theo hướng dẫn, gần một nửa số người đồng ý cho biết họ thích ngọt một mình hnh là ngọt cùng gia đình với người khác. Lý do khá đơn giản: khoảng 1/5 cảm thấy ngọt là nhân tố chính làm gián đoạn giấc ngủ của họ hàng đêm. Vậy thì vì sao ngọt riêng làm vị chế ng hnh phúc hnh?

Một đêm không ngon giấc có thể biến những người yêu nhau thành những kẻ ghét nhau

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học tại Đại học Y khoa Pittsburgh, ngọt chung gia đình với bạn đời mà chế ng ngọt không yên/một ngọt ... có thể khiến bạn mất 49 phút ngọt một đêm. Khi mất bên không có giấc ngủ ngon vì nếm kia, dĩ nhiên đó có thể sẽ dẫn đến xung đột giữa hai phía vào ngày hôm sau.

Thực tế cho rằng những cặp đôi có xu hướng ngọt không ngon giấc thường xuyên xảy ra xung đột so với những cặp đôi dục sau một đêm ngon giấc. Một khác, những người có giấc ngủ ngon thường có tâm trạng tốt, mức độ căng thẳng thấp hơn và kiên nhẫn hơn.

Số câu hỏi với bạn đời khi họ khiến bạn ngọt không yên có thể làm họ ý nghĩa mối quan hệ.

Ngáy, trợn trợn và trộm cắn kín đầu... là vài trong số nhiệm vụ lý do tại sao một số cặp vợ chồng chế ng khác gia đình họ cảm thấy khác phòng. Nếu một người nghe người khác bạn đời của bạn

ngáy trong khi bạn không thể đi vào giấc ngủ có thể dẫn đến sự tức giận, căng thẳng và giận dữ đi về phía phòng ngủ.

Theo Jennifer Adams, tác giả cuốn sách "Sleeping Apart Not Falling Apart", ngủ trong phòng ngủ riêng biệt có thể giúp mối quan hệ phát triển mạnh mẽ vì cả hai đều không bị thiêu u ng. Ngủ riêng phòng cho phép các cặp vợ chồng đi u ch nh gi gi c phù h p h n. Minh h a: Brightside.

Ngủ riêng phòng cho phép các cặp vợ chồng đi u ch nh gi gi c phù h p h n. Minh h a: Brightside.

Mọi người có thể chọn đi u ch nh gi gi c ng cho phù h p

Tina Cooper - một nhân viên xã hội - ngủ khác phòng với chồng, vì thói quen ngủ của họ trái ngược nhau. "Tôi là một con cú đêm, anh ấy là một người thích dậy sớm. Tôi cần ngủ âm thanh để có thể chìm vào giấc ngủ, trong khi anh ấy thích sự im lặng. Anh ấy thích mở đèn ngủ, còn tôi thích ngủ chỉ có ánh sáng mờ mờ, to. Vì tôi không thích ánh sáng mở đèn ngày, anh ấy đã dành cho tôi phòng ngủ chính, nơi có ít ánh sáng hơn, trong khi anh ấy có căn phòng đón nắng, giúp anh ấy đón ánh bình minh yêu thích".

Cách bạn dành cả đêm ngủ chung với bạn đời cũng có thể ảnh hưởng đến các hoạt động ban ngày. Sự hài lòng trong hôn nhân cũng như sức khỏe tâm lý và thể chất của bạn vì thể giảm sút. Việc thay đổi bản thân để làm hài lòng nhu cầu của đối tác có thể gây hại cho mối quan hệ về lâu dài.

Ngủ khác phòng để ngủ nghỉa với việc cả hai sự có mặt nơi riêng tư, nơi họ có thể thư giãn sau một ngày mệt mỏi.

Giấc ngủ bị xáo trộn có thể có tác động tiêu cực đến sức khỏe của bạn

Trong đêm, não của chúng ta trải qua các giai đoạn của giấc ngủ: ngủ nhẹ, ngủ sâu và REM (ngủ chuyển động mắt nhanh). Tuy nhiên, khi bạn làm gián đoạn chu kỳ này bởi việc thức dậy vào ban đêm, não của bạn dành nhiều thời gian hơn trong giai đoạn ngủ nhẹ và bỏ lỡ giai đoạn REM. Và nếu não không đủ thời gian để hoàn thành giai đoạn REM, tình trạng cảm xúc và hiệu suất nhận thức của bạn sẽ bị ảnh hưởng.

**Giấc ngủ bị gián đoạn cũng có thể gây ra các hậu quả sức khỏe ngắn hạn và dài hạn như tăng huyết áp, các vấn đề liên quan đến cân nặng, các vấn đề sức khỏe tâm thần, giảm chất lượng cuộc sống và các vấn đề liên quan đến sức khỏe khác.**

Thùy Linh (Theo Brightside)

--  
\*\*\*\*\*  
.