

4 з 10 людей, що страждають від хропіння, сваряться зі своїм партнером, якому заважають спати.

Нове дослідження показало, що 41% хропущих чоловіків сваряться зі своєю «половинкою» через дискомфорт, який їй заподіюють.

Ті, кого буде хропіння, зазвичай намагаються перевернути хропущого на бік, щоб позбутися від цього шуму. 28% опитаних зізналися, що змушені переходити в іншу кімнату, щоб хоч трохи поспати.

Опитування також показало, що 27% людей, чиї партнери хропуть, більш незадоволені, 21% – постійно відчувають втому, а 17% – менш продуктивні через те, що не здатні виспатися вночі.

Приблизно 25% жінок і 40% чоловіків регулярно хропуть, в той час як майже половина людей хропе час від часу.

«Хропіння може сильно вплинути на якість сну, що, в кінцевому підсумку, може призвести до більш серйозних проблем зі здоров'ям. Люблячі партнери повинні намагатися допомогти хропущому знайти рішення цієї проблеми, а не сприймати це як покарання», – говорить доктор Кріс Ідзіковськи, директор Центру сну в Единбурзі.

```
"); $("#textVersion").text("Храп може нашкодити стосункам?" + "\r\n" + $("#artdirPost").text() + "\r\n" + "Источник: http://www.domohazyajki.com/archives/22765"); $("#getArticleCode textarea, #getArticleCode input").click(function() { $(this).select() }); })(jQuery)
```

HTML версія:

Текстовая версія:Ссылка на статью: