

Spíte každú noc vedľa partnera? Vedci upozorňujú na prekvapivý vplyv na kvalitu spánku

19.4.2026 - | SITA

"Spoločné zaspávanie patrí k najpríjemnejším momentom dňa. Blízkosť partnera, pocit bezpečia a zdieľaný priestor vytvárajú atmosféru pokoja, ktorú si mnohí nevedia predstaviť nahradiť. Lenže keď sa na spánok pozreli vedci detailnejšie, ukázalo sa, že realita nie je čiernobiela. Spánok vo dvojici má svoje výhody aj nevýhody - a často fungujú súčasne."

Čo sa v skutočnosti deje počas noci?

Mnoho ľudí má pocit, že vedľa partnera spí lepšie. Tento pocit je úplne reálny - psychika zohráva pri zaspávaní veľkú úlohu. Problém je, že objektívne merania spánku ukazujú aj druhú stranu mince.

Keď spíme s niekým v jednej posteli, dochádza častejšie k drobným narušeniam spánku. Nemusí ísť o plné prebudenie - často ide len o krátke reakcie mozgu na pohyb, otočenie alebo napríklad chrápanie partnera. Tieto tzv. mikroprebudenia si väčšinou vôbec nepamätáme, no môžu mierne znížiť hĺbku spánku.

To znamená, že telo môže byť počas noci o niečo menej „vypnuté“, než keby človek spal úplne sám.

Prečo si to často nevšimneme?

Zaujímavé je, že aj napriek týmto drobným rušeniam sa mnohí ráno zobudia s pocitom, že spali dobre. Dôvod je jednoduchý - náš subjektívny pocit spánku neodráža vždy jeho fyziologickú kvalitu.

Inými slovami:

môžete mať dobrý pocit zo spánku, aj keď bol z pohľadu tela mierne prerušovaný.

Význam blízkosti a psychiky

Na druhej strane však spoločné spanie prináša výrazné benefity. Blízkosť partnera:

- znižuje hladinu stresu
- navodzuje pocit bezpečia
- pomáha telu rýchlejšie sa uvoľniť
- a môže uľahčiť samotné zaspávanie

Práve tieto psychologické faktory často „prebijú“ drobné fyzické rušenia počas noci. Preto väčšina ľudí uprednostňuje spánok vo dvojici, aj keď nie je dokonalý z hľadiska merateľnej kvality.

Nie je to rovnaké pre každého

Dôležité je zdôrazniť, že spánok s partnerom nemá univerzálny efekt. U niekoho môže:

- mierne zhoršiť kvalitu spánku (kvôli rušeniu)
- u iného ju naopak zlepšiť (vďaka pocitu istoty a pokoja)

Veľkú rolu zohráva aj kvalita vzťahu. Ak je harmonický, spoločné spanie býva príjemnejšie a pokojnejšie. Naopak, napätie alebo stres vo vzťahu sa môže preniesť aj do noci.

Rovnako dôležitý je aj zvyk. Človek, ktorý je roky zvyknutý spať vedľa partnera, môže mať problém zaspáť sám – a naopak.

Ako si nastaviť ideálne podmienky?

Neexistuje jedno správne riešenie. Každý by mal sledovať najmä to, ako sa cíti ráno.

Ak sa budíte oddýchnutí, nie je dôvod nič meniť. Ak však pociťujete únavu, môže pomôcť:

- väčšia posteľ
- oddelené prikrývky
- kvalitný matrac, ktorý tlmí pohyb
- alebo v niektorých prípadoch aj občasné spanie oddelene

Záver: kompromis medzi telom a pocitom

Spoločné spanie je kombináciou dvoch vecí – fyzickej kvality spánku a psychickej pohody. A tie nemusia byť vždy v úplnom súlade.

- Telo môže byť v noci mierne rušené.
- Mysel však získava pocit bezpečia a pokoja.

"A práve preto je ideálny spánok veľmi individuálny. Najdôležitejšie je nájsť rovnováhu, pri ktorej sa ráno zobudíte oddýchní – bez ohľadu na to, či spíte sami, alebo vedľa niekoho blízkeho."

<https://sita.sk/byvaniehrou/spite-kazdu-noc-vedla-partnera-vedci-upozornuju-na-prekvapivy-vplyv-na-kvalitu-spanku>