

לי חם ולבֶּעֲלִי קר

ריבה בותבת: אני בת 53, בגיל המעבר. אני סובלת מגלי חום, בעיקר בלילה. בחורף אני פשוט זורקת מעל עצמי את השמיכה, אבל בקיץ אני לא מסוגלת לישון בלי מזגן. בעלי, לעומת זאת, לא סובל מזגן. הוא מצטיין בכל פעם שהוא יושב בחדר ממוזג.

כל ערב יש לנו ויכוח: להדליק מזגן או לא? אף אחד מאתנו לא מוכן לוותר. אני רוצה לציין שאנחנו זוג שחי יפה ביחד, אבל בזמן האחרון הוויכוח על המיזוג בלילה מכניס מתח ביחסים שלנו. הייתי שמחה לוותר, כמו שאני עושה בדרך כלל, אבל במקרה הזה אני לא יכולה. אם לא נדליק מזגן – לא אוכל לישון בלילה ולא אוכל לתפקד למחרת. גם במשך יש מתח ביני ובין השותפה שלי לחדר. לי חם ואני רוצה להדליק את המזגן, ולה כל הזמן קר. הצעתי לה להביא למשך חולצה ארוכה או סוודר, אבל היא לא קנתה את ההצעה. מה את מציעה לי לעשות?

מעצבנות יתר, ממציבי רוח. התופעות והעוצמה (החזק) שלהן שונות מאישה לאישה. יש נשים שעוברות את הגיל הזה בקלות; אצל אחרות איכות החיים נפגעת.

בכל מקרה שבו התופעות האלה מפריעות לשינה ולתפקוד – רצוי מאוד לפנות לרופא הנשים. הרופא יבדוק ויחליט אם יש צורך בטיפול כלשהו. יש כמה דרכי טיפול. יש רופאים שממליצים על מתן הורמונים לאישה; יש רופאים המתנגדים לכך. לכן כדאי להתייעץ גם עם רופא המשפחה.

בתקופה הזו, כאשר האישה בגיל המעבר, הסובבים אותה, ובעיקר הבעל, צריכים להיות מודעים לבעיה. היא סובלת והם צריכים להיות מתחשבים, מבינים, רגישים, סבלניים. אם יש רגישות, התחשבות והבנה – יש פחות מתח ובעיות.

יש פתרון?

ריבה מתארת בעיה שקשה למצוא לה פתרון של פשרה (קומפרומיס). אי אפשר להציע להם למצוא פתרון של פשרה, כמו: לילה אחד הוא לא יישן ולילה שני את לא תישני...

בלי שינה קשה לתפקד, ולכן צריך למצוא פתרון טכני, שיאפשר לשניהם לישון.

אי אפשר להוציא את השותפה לחדר לחופשה למשך כל הקיץ.

אם אין פתרון של פשרה, צריך לחפש פתרונות טכניים. הנה כמה הצעות לפתרונות שאפשר לבדוק: אולי אפשר להדליק את המזגן ולהשאיר חלונות פתוחים? זה אומנם בזבז אנרגיה, אבל אם אין ברירה – זה עשוי להיות הפתרון.

אולי אפשר להחליף מיקום בחדר (אולי המיטה

הקיץ הישראלי מביא אתו בעיות: החום והלחות מפריעים לנו בתפקוד (אלא אם כן אנחנו גרים בחרמון או בירושלים). אין פלא שאנחנו "בורחים" למזגן, למקלחת, לחוף הים, לברכה, לגליל, לחו"ל. אבל מה עושים בבית, בחדר השינה או במשרד? ברוב אזורי הארץ קשה לחיות בלי מזגן בחודשים יולי-אוגוסט.

חם או קר?

תחושה של חום או קור היא תחושה סובייקטיבית (תלויה באדם עצמו). גם בעניין הזה של חום, קור, מזגן – יש סוגים שונים של אנשים. יש אנשים שלא מכבים את המזגן אף לרגע, ויש אנשים שלא סובלים את הקור של המזגן. הוא חודר להם לעצמות. יש אנשים שמשתדלים לא להשתמש במזגן בגלל בעיות כלכליות (עולה כסף) ובגלל בעיות אקולוגיות (פגיעה בכדור הארץ).

בכל חדר, משרד, אולם או מכונת יש מישור ש"מת מקור" ומבקש שיכבו או יחלישו את המזגן, ומישהו אחר ש"מת מחום". יש מישהו שאין לו אוויר בלי מזגן, ומישהו שהמזגן חזק מדי בשבילו. מישהו שהולך בחורף בחולצה רקה, ומישהו שהולך בקיץ עם סוודר בתיק.

מעניין שהתחושות של חום וקור משתנות עם השנים, בעיקר אצל נשים. נשים שסובלות מקור בדרך כלל – סובלות מחום כשהן בהריון. הן סובלות מחום כאשר הן מגיעות לגיל המעבר.

חם בגיל המעבר

נשים רבות סובלות בגיל המעבר (גיל 50 בערך) מגלי חום, מדפיקות לב מואצות (מהירות יותר),

קרובה מדי למזגן; אולי הבעל יכול לישון ליד חלון (פתוח?). אולי אפשר להחליף פיג'מה ושמיכה? אולי השותפה לחדר במשרד תשב רחוק יותר מהמזגן או קרוב יותר לחלון?

אם הפתרונות האלה אינם עוזרים, צריך לחשוב על פתרון אחר: לישון בחדרים נפרדים. תנסי להציע את הפתרון הזה לבֶּעֲלִי.

אומנם השינה במיטה אחת היא אחד הסממנים (הסימנים) הטובים של הנישואין, אבל לפעמים אין ברירה. לפעמים בני הזוג נאלצים לישון בחדרים נפרדים בגלל סיבות שונות. למשל, כאשר אחד מבני הזוג חולה, או נוחר, או סובל מחום, מקור, מרעש. או כשאחד מבני הזוג נאלץ לישון עם אחד הילדים, בגלל סיבה כלשהי.

אני מציעה לריבה לשוחח עם בעלה ועם השכנה שלה במשרד על הנושא ולהגיע יחד לפתרון. אם תאמרי לבֶּעֲלִיךָ עד כמה את אוהבת אותו, עד כמה נעים לך לישון לידו, עד כמה חשוב לך שהוא יישן טוב, עד כמה המעבר שלך לחדר אחר הוא מעבר טכני בלבד – אני מקווה שהוא יקבל את העניין בהבנה ולא יראה בו "פרידה". כל בעל ישמח לקבל מחמאות כאלה, ומי יודע, אולי תזכי גם את לשמוע כמה מילים טובות... (אגב, כדאי לתת מחמאות גם כשלא רבים על המזגן... נסו את זה. זה מחמם את הלב...).

אם תסכימו יחד על ה"פרידה" הזו, היא לא תהיה כואבת. להפך – היא עשויה לתת טעם חדש לזוגיות שלכם. געגועים הם "סם" (תרופה) נהדר לאהבה, לזוגיות ולנישואין.

גם במשרד אולי אין ברירה אלא שאחת מכן תעבור לחדר אחר, שבו יש מישהו שהתרמוסטט שלו דומה לשלך, או שהגיל שלו דומה...

דבר אחד חשוב וברור: לא כדאי להיות במתח ולקלקל יחסים בגלל מזגן. צריך להתחשב ולוותר – אם אפשר. ויש גם דבר אחד בטוח: הקיץ יחלוף, הבעיות יפתרו, ויתחילו בעיות אחרות: לחמם את החדר בחורף?

ענת דותן

מכתבים למדור "הכל נשאר במשפחה" אפשר לכתוב לפי הכתובת: ענת דותן, "שער למתחיל", המסגר 9, תל-אביב. או למדור "כתבו לנו" באתר שלנו: www.slamathil.co.il