Отвечает: Елена Титова

Юлия спрашивает: "Здравствуйте.Как объяснить наличие у людей разных биологических часов? Откуда взялись люди-совы,если Бог сотворил всех жаворонками,т.е.,-дал ночь,чтобы спать,а день,чтобы бдеть?Почему в семьях люди не видят друг друга годами только из-за того,что у супругов разные биологические часы и, когда один бодрствует, другой спит? Например, жена ложится в 21-22 ч, встает очень рано, мешает утром мужу спать, а муж ложится в 2 часа мешает вечером жене и детям спать и, по возможности,-любит спать долго.."

Приветствую, Юлия!

Биоритмы – это циклические колебания характера и интенсивности разнообразных физиолого-биохимических процессов. Частный случай – циркадные ритмы, связанные со сменой дня и ночи. Почему циркадные ритмы применительно ко времени сна и бодрствования разные? Потому что это индивидуальная особенность организма, и на ее проявление влияют многие факторы (генетический, возрастной, социальный, географический и др.).

Возможно, Господь сотворил промежуточный вариант («голубей»), кстати, это самая многочисленная группа, а «совы» и «жаворонки» появились как результат изменчивости признаков и влияния ненаследственных факторов.

Как ужиться людям с разными биоритмами? Через поиск компромиссов. Успех придет, если поведение будет правильно мотивированным, деликатным и уважительным по отношению к человеку с иным биоритмом.

Божьих благословений!