



ТЕТЯНА
ПАВЛЕНКО

ПОЗІХАЙ НА ЗДОРОВ'Я!



Життя людини складається з двох основних фаз: бадьорості і відпочинку (сну). У стані сонливості, втоми, нудьги та інших розслаблених станах наше дихання неглибоке та монотонне. У крові накопичується вуглекислий газ та інші продукти обміну, які діють на дихальний центр і викликають позіхання – рефлекторний дихальний акт, що складається з глибокого повільного вдиху й швидкого видиху.

ПРИЧИНА ПОЗІХНУТИ

Позіхання активізує фізіологічні процеси в органах, які беруть участь в цьому акті. У момент глибокого вдиху розправляються альвеоли, збільшується поверхня легень, і кров насичується киснем. В акті позіхання задіяні м'язи ротової порожнини, обличчя, шиї, а коли людина потягується, то працюють ще й м'язи рук, ніг, спини. Сигнали від них надходять в ретикулярну формацію, а звідти в кору головного мозку, активізуючи її діяльність.

Уолтер Смітсон, професор психіатрії з США вважає, що позіхання – своєрідний спосіб висловити своє ставлення до подій, не вдаючись до слів. Відчуваючи нудьгу від спілкування з нецікавим співрозмовником, ми позіхаємо. Сказати це словами не завжди ввічливо, а природний процес стримати важко.

Позіхання не завжди супроводжує втому або нудьгу. Дивовижно, але спортсмени, які беруть участь у серйозних змаганнях, інколи

позіхають на старті! Їхній організм повністю мобілізований і сконцентрований на майбутній боротьбі. Навряд чи їх можна назвати втомленими ☺. Трапляється, що позіхання раптово нападає і на парашутистів перед стрибками, і на музикантів перед концертом...

Однією з причин позіхання медики називають реакцію організму на перепади атмосферного тиску. Під час позіхання відбувається вентиляція порожнини середнього вуха, яка з'єднана євстахієвою трубою з носоглоткою. Таким чином, позіхаючи, людина вирівнює внутрішній тиск із зовнішнім, атмосферним.

Деякі вчені вважають, що порція кисню, яка внаслідок позіхання потрапляє у наш мозок, підтримує його пильність за процесами життєдіяльності. Тобто організм сам регулює свої процеси: потрібен додатковий кисень клітинам – позіхай!

Доросла людина після прийняття певної дози алкоголю невдовзі починає нестримно позіхати. Це сигнал, що досить випивати і час відпочити? Та ні, у клітинах після вживання спиртних напоїв відбуваються хімічні реакції, для перебігу яких необхідна значна кількість кисню. Ось п'яна людина його і поповнює позіханням.

У 1987 році американський психолог Роберт Провайн разом зі своїми колегами провели експеримент, щоб з'ясувати, чи є взаємозв'язок між вмістом у повітрі кисню та вуглекислого газу і позіханням. У випробуваннях брали участь студенти коледжу. Вони по черзі дихали чотирма сумішами газів з різним співвідношенням кисню і вуглекислого газу. З'ясувалося, що збільшення кількості вуглекислого газу в повітрі не спричиняє частіше позіхання. В усіх випадках студенти позіхали зі звичайною частотою і тривалістю позіхання також була незмінною. Отже, залежність частоти позіхання від нестачі кисню не є достовірно доведеною.

І зовсім нетрадиційний погляд на позіхання – народний. Позіхання в народі нерідко є ознакою наврочень. Якщо людину „врекли“, то вилікуватися допоможе свята вода. Треба полити нею чотири кути стільця, на якому сидить людина, що позіхає, промовляючи приповідку куди саме повинно піти позіхання.





СЕЗОНИ ПОЗІХАННЯ

На думку прінстонського ученого Ендрю Геллопи, під час позіхання ми позбавляємося від гарячого повітря. Учений з'ясував, що частота позіхання залежить від пори року і температури навколишнього повітря. Механізм позіхання порівнюють з вентилятором, який охолоджує процесор комп'ютера. Наш мозок краще працює в охолодженому стані, і позіхання допомагає йому охолонути, а отже, покращує працездатність нашого мозку. Що більша різниця між температурою тіла і температурою повітря, то частіше люди позіхають.

Ендрю Геллопа у ході експериментів з підтвердження гіпотези охолодження головного мозку (терморегуляторної гіпотези) дійшов висновку, що саме завищена температура мозку викликає напад позіхання, а прохолодне повітря, що надходить під час глибокого вдиху, сприяє теплообміну і зниженню температури, прискорює приплив крові до голови. Після експериментів на щурах і папугах, на підтвердження цієї гіпотези Геллопа провів спостереження за людьми. В експерименті взяли участь 160 осіб, причому одна половина – влітку, а інша – взимку. Влітку температура навколишнього середовища приблизно дорівнює температурі людського тіла (37 °C), взимку ж вона була дещо нижче (21 °C). Результати проведеного експерименту підтвердили, що пора року насправді відіграє важливу роль: взимку люди позіхали значно частіше.

Ендрю Геллопа встановив зв'язок між частотою позіхання і часом перебування на вулиці. Особливо така залежність спостерігалася влітку. Що довше люди перебували на вулиці, то менше позіхали.

КОЛЕКТИВНІ ПОЗІХАННЯ

Кожен з нас може підтвердити, що позіхання „заразне”. Часто можна спостерігати, як у групі людей хтось один позіхає і „заражає” цим інших. Важко сказати, наскільки це правильно з наукової точки зору, але деякі антропологи вважають, що рефлекс до повторення позіхів сусіда ми успадкували від мавп. Відомо, що шимпанзе дуже люблять передражнювати позіхання один одного. Тобто позіхаючи вслід за сусідом, ми просто підсвідомо передражнюємо його.



Цікаві спостереження були проведені з досить великою кількістю людей. Серед них були особи, які імітували позіхання. Однак протягом двох годин імітації ніхто не „заразився” цим процесом.

Канадський вчений Джордж Бубенік вважає, що позіхання дісталася нам у спадок від наших предків. Воно було засобом невербальної комунікації між групами і допомагало синхронізувати поведінку людей у спільноті. Наприклад, якщо хтось з членів громади відчував втому, то позіхаючи, він подавав знак про це, і тоді все співтовариство переходило до сну. Цікава гіпотеза, чи не так?

Атсусі Сенг з Бірбекського коледжу, що входить до Лондонського університету, і його японські колеги перевіряли реакцію на позіхання у здорових дітей і дітей-аутистів. Вони встановили, що аутисти не реагують на чужі позіхання!

Науковці з Університету штату Нью-Йорк з'ясували, що до цього більш схильні люди, які активніше реагують на подразнення ділянки мозку, що відповідають за співчуття.

Біоенергетики мають свою думку щодо причин позіхання: коли одна людина позіхає, то забирає порцію енергії від того, хто знаходиться поруч. Та, в свою чергу, позіхаючи, поповнює свою енергію від інших оточуючих людей. І так по ланцюжку.

НЕ ЦІКАВО

- Позіхають не тільки люди, але практично всі ссавці;
- немовля позіхає ще в утробі матері;
- середня тривалість позіхання 6 секунд;
- вдруге позіхання розпочинається не раніше, ніж за 1–1,5 хвилини після першого позіхання;
- під час позіхання чоловіки рідше прикривають рот, ніж жінки;
- здорова людина позіхає нечасто, але регулярно. Тому людям, які позіхають дуже рідко або дуже часто, треба звернутися до лікаря.

