Автор: admin
13.03.2014 23:42 -

Зачем мы зеваем?

Спорим, пока вы дочитаете эту статью до конца, зевнете хотя бы один (как минимум!) раз? И дело совсем не в том, что статья скучная. Нет-нет, просто зевота – вещь настолько заразная, что ее стоит лишь раз упомянуть всуе, как автоматически начинаешь делать глубокий вдо-о-ох и прикрывать рот ладошкой. Вот и я, еще только начала писать, а уже зевнула раза три… Впрочем, работа не зевота – сама не пройдет, поэтому ближе к теме.

Зевота. С медицинской точки зрения, процесс более чем банальный. «Непроизвольное дыхательное движение, состоящее из затяжного глубокого вдоха и энергичного выдоха». Зачем же нужно это самое непроизвольное дыхательное движение? Человек зевает тогда, когда в его организме скапливается слишком много углекислого газа. Глубокий вдох – и тело получает хорошую порцию кислорода, а вместе с ним силы и энергию. И посему неправильно считать, что мы зеваем, только когда хотим спать.

Удивительно, но человек начинает зевать еще задолго до рождения! Ученые выяснили, что уже на 12 неделе своего развития в утробе зародыш вовсю зевает. Животные, кстати, тоже еще те зеваки. У кого есть дома собака или кошка, прекрасно понимают, о чем я. Правда, они делают это не перед сном, как мы, а наоборот, когда приходят в возбуждение. Например, перед прогулкой. А некоторые животные зевают, чтобы продемонстрировать противнику свои острые (и опасные!) зубы. Особенно впечатляют бегемоты, раскрывающие пасть аж на 150 градусов. Во как!

А еще зевота, как известно, очень заразна. Стоит в комнате зевнуть одному – как попеременно делают глубоокий вдох и прикрывают рот рукой все остальные. Исследованиями подтверждено, что «вирусом» зевоты инфицируются 40-60 % окружающих: группе предложили посмотреть ролик, в котором актеры то и дело зевали. В итоге каждый второй участник эксперимента пал жертвой этой зевотной инфекции. Во время того же эксперимента ученые заметили, что «заражаются» те испытуемые, у которых активна область мозга, отвечающая за сопереживание. То бишь, если твой сосед зевает следом за тобой, он человек чуткий и отзывчивый. Учти!

И все-таки зевота распространяется не по воздуху. Зевают от недосыпа, сидя на скучно-монотонной лекции. Или ночью корпя над учебником, когда все добрые люди спят. Или слушая в пятидесятый раз рассказ знакомой на тему «А он… А я…

Бла-бла-бла…». Она смотрит на тебя обиженными глазами. «Тебе что, скучно, да?» – «Нет-нет, что ты! Продолжай!» И смущенно зеваешь.

Особо мы уязвимы во время монотонной и скучной работы. Американские психологи как-то не поленились и подсчитали количество зевков на одном из семинаров по математике. Оказалось, среднестатистический студент может сделать 25 «аааааах» (в смысле зевков) за час. Вот это «аааааах» помогает взбодрить организм, готовый вот-вот уснуть. В Японии, к слову, на некоторых предприятиях делают специальные паузы, во время которых работники тщательно зевают – сначала имитируя, а затем втягиваясь в настоящую зевоту – и… работают дальше в два раза активнее. Гениально, да?

Еще один источник зевоты помимо скуки и усталости – это нервозность. Например, перед собеседованием или важной встречей. Делая вдооох, мы снимаем стресс и мобилизуем силы.

Причинами могут быть мигрени, нарушения кровообращения в мозге, вегетососудистая дистония и прочие неприятности, сопровождаемые сонливостью и дневной слабостью, что является поводом навестить невропатолога.
Так или иначе, зевота – дело полезное и жизненно необходимое, потому зевайте себе на здоровье!

И несколько интересных фактов о зевоте.
Обычный человек зевает в среднем 6 секунд с периодичностью в 68 секунд.
Мужчины и женщины зевают одинаково часто, однако мужчины реже прикрывают рот.
Шимпанзе тоже подвержены массовости зевания. Когда зевает одна – через 6 секунд «заражаются» и все остальные. Но их детеныши не реагируют, почему – для ученых остается загадкой.
Лучший способ избавиться от зевоты – встать, подвигаться или, если встать нельзя (скажем, на занятиях), расправив плечи, сделать пару глубоких вдохов и выдохов.
Если на вас смотрят, то вам вряд ли удастся зевнуть.
Суеверный русский народ такое явление, как зевота, стороной не обошел и придумал свои «фишки». Во-первых, утверждают, будто при зевке внутрь может залететь нечисть (?), поэтому, пока раскрываешь рот и делаешь вдох, нужно перекрестить рот, иначе… Да, и во-вторых, если часто зеваешь – значит, тебя сглазили. Бред, конечно, но старые бабушки из сельской глубинки таки еще верят.

P. S.: За время создания статьи автор зевнула всего восемнадцать раз. Аааааx *(прикрывая рот ладошкой)…*
Девятнадцать.

Автор - **Ксения Угланова**
Источник