

Какая польза... от зевоты? Часть 1

Зевота присуща и человеку, и животным (говорят, даже лягушки зевают, - вот бы глянуть, как это выглядит!). Но почему она возникает?

Наши далекие предки связывали зевоту, как и многое другое, с мистикой.

Особенно много упоминаний такого рода в индийской мифологии. Чего стоит хотя бы образ Васуки (Шеши), тысячеголового змея, который поддерживал землю и служил ложем для Вишну: по народным поверьям, стоило ему зевнуть, как начиналось землетрясение! А когда страшный дракон Вритра проглотил сражавшегося с ним громовержца Индру, то многорукий Шива наслал на чудовище зевоту. Именно это и помогло Индре выскочить из его пасти целым и невредимым. В учении йогов девадатта (зевота) является одним из пяти младших ветров (вайю, что значит веять) - жизненных сил человека.

У древних славян тоже считалось, что зевоту насылают на человека особые духи. К тому же обратите внимание на звучание исконно русских слов «душа», «дух», «дыхание», «воздух». Не кажется ли вам, что по этой цепочке можно приблизиться к йоговскому толкованию?

А теперь - слово науке!

Физиологи заявляют определенно, что зевота является рефлексорной реакцией организма, направленной на улучшение снабжения органов кислородом при накоплении в крови углекислого газа. Она является признаком усталости, переутомления, недосыпания и т.п., стимулирует деятельность головного мозга, повышает тонус всего организма и улучшает кровообращение в сердце и легких, снимает напряжение.

Это устоявшееся и самое распространенное мнение, которое, тем не менее, не во всем подтверждается при проведении экспериментов. Роберт Провин, профессор Мэрилендского университета, проведя их, установил, что даже в насыщенной

кислородом атмосфере человек зевает с той же охотой, как и при ограниченном его содержании. Правда, другой профессор, Р.Бенниджер (университет Темпл, Филадельфия) по итогам собственных опытов заключил, что частота зевания усиливается при дефиците кислорода, а вот интенсивность от нее не зависит.

Считается также, что зевота происходит при переходе от состояния бодрствования ко сну. Между тем, и обратный процесс - от сна к бодрствованию - тоже сопровождается ею. Заинтересовавшись этим, ученые установили, что при зевании осуществляется настройка организма на повышенную готовность к действиям в ответственных ситуациях. Музыканты, как выяснилось, зевают перед концертом, парашютисты - перед прыжками, летчики-испытатели - перед полетами. А.Козинцев (Музей антропологии и этнографии народов мира, Петербург) обращает внимание на то, что зевота является одним из механизмов защиты от стресса, вызываемого речью и культурой.

Не менее ценно, что зевота является пусковым механизмом согласования (синхронизации) группового поведения. Стало быть, неслучайно она так заразительна: стоит кому-то зевнуть, как возникает цепная реакция у окружающих. На это обратили внимание британские психологи и провели специальное исследование в университете Лидса. В серии опытов в одну комнату с экспериментатором, задача которого заключалась в том, чтобы зевать раз в минуту, поочередно помещали студентов и отслеживали, сколько раз испытуемые повторяли это действие вслед за ним.

Любопытно: представители гуманитарных специальностей, в частности, психологии, зевали на порядок чаще тех, кто обучался техническим. Стало быть, существует связь со стилем мышления и уровнем эмоциональности. А когда полученные данные сравнили с результатами психодиагностики по части общительности этих студентов и уровня эмпатии (т.е. эмоциональной отзывчивости на переживания других), то оказалось: чем общительнее и чутче человек, тем легче он заражается зевотой!

Что же получается: зевота - показатель душевной доброты?!

Тогда не думайте больше, что если рядом с вами человек начинает зевать, это значит, что ему скучно. Договорились?

Продолжение разговора [здесь](#)

Какая польза

Автор: admin

26.08.2011 17:56 - Обновлено 30.10.2014 05:14

Автор - **Валентина Пономарева**

[Источник](#)