

Почему мы зеваем?

Читая эту статью, вы наверняка зевнете. Как зевал я, когда ее писал.

Почему и зачем мы зеваем? Этот вопрос задают себе многие. Зевота – это дыхательное движение, чаще всего непроизвольное, состоящее из глубокого вдоха и энергичного выдоха.

Зевота является рефлекторной реакцией организма, направленной на улучшение снабжения органов кислородом. Считается, зевать начинают, когда в крови накапливается углекислый газ.

Монотонность служит сигналом для зевоты. И для восстановления работоспособности нервных клеток включается защитный механизм – зевота.

Взрослый человек обычно зеваает перед отходом ко сну или когда от сонного состояния возвращается в бодрствующее состояние.

Мы люди воспитанные и культурные, и всему найдем научное оправдание, даже зеванию. Пусть не думают, что нам хочется зевать от скуки, просто у нас кислородное голодание.

Считалось, что зевание вызвано кислородным голоданием в душном помещении.

Если вы зевете – это вовсе не означает, что вы не выспались. Невропатологи Нью-Йоркского медицинского центра утверждают, что мы зеваем, чтобы не заснуть. Этим они объясняют наше желание позевать. Ученый Рональд Бенинджер считает, что зевание позволяет поддержать активность засыпающего мозга.

Иногда зевота наступает перед ответственными моментами в жизни, когда надо мобилизовать жизненные силы.

Зевать присуще не только человеку. Говорят, что зевают даже лягушки. Зевота является отражением древнего инстинкта, который существовал у всех животных.

Зевают мужчины и женщины практически одинаково часто, но не все мужчины при зевоте прикрывают рот рукой. По времени зевок длится около 6 секунд.

А дети начинают зевать еще в утробе матери, в возрасте 11 недель.

Люди, способные сопереживать, видя зевающего человека, тоже начинают зевать. Зевание – занятие чрезвычайно заразное. Зевают за компанию в 42-50 % случаев, но этому действию не поддаются дети младше четырех лет. Шимпанзе, также как и люди, умеют зевать за компанию.

Ученые утверждают, что зевота полезна. При зевоте дыхательные пути широко раскрываются, а мускулы расслабляются. После чего наступает приятное состояние потери сознания. Зевота помогает снять стресс, усталость, психическую нагрузку, стимулирует работу мозга.

Немецкие ученые установили, что зевание активизирует кровообращение, проясняет разум, снабжает клетки мозга и тела энергией, способствует деятельности слезных желез. Сухие глаза увлажняются и чувствуют себя значительно лучше. Расслабляются мышцы висков, лица, шеи, затылка, плеч, живота и диафрагмы. Улучшается настроение.

По мнению испанских врачей, зевание нормализует артериальное давление, ослабляет напряжение в мышцах и суставах, способствует профилактике инфаркта и других сердечных заболеваний.

Почему мы зеваем

Автор: admin

13.02.2014 15:36 -

Если зевание происходит в помещении, то с этой напастью можно бороться. Выйдите на свежий воздух. Если зевать захотелось на улице, остановитесь на пару минут и медленно сделайте махи руками. Двух-трех дыхательных упражнений хватит. Часто делая такие тренировки, можно вообще избавиться от зевоты.

Ведите активный и интересный образ жизни, и возможно, вы начнете меньше зевать и попадать в неловкие ситуации оттого, что не успели вовремя прикрыть рот рукой!

А если не можете справиться со своими рефлексными действиями, то все равно, постарайтесь зевать осторожнее, а то недолго и челюсть вывихнуть. Удачи Вам!

Автор - **Сергей Денисевич**

[Источник](#)