

چرا خمیازه می کشیم؟



آیا خمیازه کشیدن می تواند بخاطر خنک کردن مغز باشد؟ یا شاید آدمها از روی خستگی و بی حوصلگی است

سلامت نیوز : آیا خمیازه کشیدن می تواند بخاطر خنک کردن مغز باشد؟ یا شاید آدمها از روی خستگی و بی حوصلگی است که خمیازه می کشند؟ بله درست است، آدمها موقع خواب یا وقتی تازه از خواب بیدار شده اند و یا وقت هایی که خسته و بی حوصله هستند بیشتر خمیازه می کشند (ما حتی در خواب هم خمیازه می کشیم).

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ، اما خمیازه به این سادگی ها هم نیست. اگر اینطور بود چطور می توانستید توجیه کنید که بعضی چتربازان قبل از اولین پرش خود خمیازه می کشند، همینطور بعضی ویولونیست ها قبل از رفتن روی صحنه و حتی ورزشکاران المپیک قبل از مسابقه شان؟ اینها موقعیت هایی نیستند که فرد در آن خسته و بی حوصله باشد.

افراد زیادی باور دارند که خمیازه اکسیژن بیشتری وارد بدنتان کرده و دی اکسید کربن بیشتری از آن خارج می کند. اما این درست نیست. امروز این تئوری کاملاً نادرست تلقی می شود. علت اصلی خمیازه را کسی واقعاً نمی داند. حدس های خوبی زده شده است اما احتمالاً ترکیبی از آنها درست است. اجازه بدهید ابتدا به جنبه فیزیولوژیکی آن نگاه کنید و بعد روانشناختی.

مغز داغ

یکی از بهترین علت های فیزیولوژیکی که برای خمیازه کشیدن ارائه شده است این است که خمیازه به خنک کردن مغز کمک می کند. مغز ما در یک محدوده دمایی خاص بهتر عمل می کند و خمیازه کشیدن جریان خون را در مغز افزایش می دهد که بعنوان یک رادیاتور برای بیرون کردن گرما از آن کار می کند.

این می تواند توجیه خوبی برای خمیازه کشیدن چتربازان قبل از پریدن از هواپیما باشد. وقتی می خواهید کاری استرس زا انجام دهید، مغزتان را لازم دارید، به همین دلیل خمیازه به شما کمک می کند مغزتان را در بهترین حالت خود قرار دهید. خمیازه کشیدن می تواند تا حدی بخاطر کشیدن عضلات باشد زیرا خمیازه میل به کشیدن بدن را تحریک می کند. بعد از کشش آماده عمل می شویم.

خمیازه کشیدن در جمع

معروف است که خمیازه مسری است. همین با خواندن در مورد آن اینجا هم ممکن است خمیازه تان بگیرد. خمیازه بین اعضای یک خانواده مسری تر است و بعد از آن هم دوستان، آشنایان و در آخر غریبه ها هستند.

اما همه در معرض سرایت خمیازه نیستند. افرادی که همدل و دلسوزتر هستند، در برابر خمیازه حساس ترند. می توانید همدلی دوستانتان را با خمیازه کشیدن بسنجید. اما چرا خمیازه کشیدن مسری است؟ شاید فقط به این دلیل است که ما به همان دلیلی که سایر جنبه های زبان بدن همدیگر را تقلید می کنیم، خمیازه کشیدن همدیگر را هم تقلید می کنیم.

ممکن است به این دلیل هم باشد که خمیازه کشیدن یک علامت اجتماعی برای هوشیار ماندن در زمان هایی است که موقعیت کمی خسته کننده است. خمیازه کمک می کند هوشیاری شما افزایش یابد.

و در آخر ممکن است فقط راهی برای نشان دادن آرامش و خونسردی ما در موقعیت های استرس زا باشد. ضمن اینکه پریدن از هواپیما از ارتفاع ۵۰۰۰ پایی، ارائه کنسرتی باشکوه در حضور تماشاچیان بسیار یا بردن طلای المپیک آنقدرها آزاردهنده نیست!

چطور حمله خمیازه را متوقف کنیم؟ چطور می توانید با حمله خمیازه مقابله کنید؟ در یک تحقیق مشخص شد که گذاشتن یک پارچه

خنک روی پیشانی یا تنفس از بینی خمیازه را متوقف می‌کند.