Proč zíváme?



Zívat, zívat, zívat. Schválně, kdo z vás právě otevřel ústa dokořán a hluboce zívl? Popravdě, jenom při psaní tohoto článku jsem zívla nesčetněkrát. To je ta pověstná nakažlivost. Jak to se zíváním vlastně je? Proč nás provází každým dnem, každou chvílí? Je pro naše tělo nějak prospěšné, nebo je dobré držet pusu raději zavřenou?

Co je příčinou?

Moje babička vždycky říkávala: *„Kdo zívá, ten by žral, kdo dřímá, ten by spal.“* **O příčinách a důvodech zívání se stále můžeme jen dohadovat.** Ačkoliv se mnozí vědci v argumentech rozcházejí, existuje několik teorií, k nimž se většina odborníků přiklání.

Ta první a více vědecky podložená teorie se domnívá, že jev **zívání má sloužit organismu k ochlazování mozkové kůry, respektive k ochlazení krve proudící přímo do mozku Jakmile nervové tkáně v mozku pocítí přílišné zvýšení teploty, vyšle se signál, že je nutná termoregulace. My v důsledku toho zívneme, čímž bychom měli do těla dostat chladnější vzduch z okolí.**

Na základě tohoto tvrzení **bylo provedeno několik vědeckých výzkumů, které domněnku potvrdily**. Pokus byl proveden například na laboratorních potkanech, jimž byl do mozku vložen čip, který měl za úkol monitorovat teplotu. Při umělém přehřívání kůry začala zvířata po chvíli zívat, což mělo za následek snížení mozkové teploty. Další experiment byl proveden na náhodných chodcích, kterým se ukazovaly obrázky zívajících lidí. Tento pokus proběhl nejprve v zimním období, poté znovu v létě. V chladnějším počasí počalo zívat asi o polovinu více lidí než při vyšších letních teplotách. I přesto, jak zvláštně výsledek může působit, potvrzuje tento fakt teze o potřebě ochlazení.

Druhý názorový proud se přiklání k myšlence založené na teorii mozkového okysličování. Podle té k zívání dochází proto, že **v těle vzroste potřeba okysličení mozku, a my tak hluboce vdechneme okolní vzduch**. **Díky tomu se nám dostane do krve více kyslíku a zároveň se podpoří srovnání správné hladiny hormonů**, konkrétně serotoninu neboli takzvaného hormonu štěstí, který má za úkol udržovat a řídit hladinu našich nálad, a dopaminu, který se v těle v hojné míře vytváří při pocitech potěšení a ovlivňuje emoce. Ovšem při následném hlubokém výdechu objem vzduchu v plicích velmi rychle klesne, což teorii okysličení jaksi neguje. Právě i z těchto důvodů se v současné době tento názor dostává spíše do pozadí.

Zívání není bez zajímavostí

S procesem zívání se také pojí mnoho zajímavostí. Tak například, **věděli jste, že zívání bylo zaznamenáno již u plodu ve třetím měsíci?** Není známo, proč je tomu tak, ovšem podle některých hypotéz může jít o to, že právě v tomto období se začíná rozvíjet nervová soustava. Při tomto procesu se tělo a mozek mohou začít přehřívat, proto vzroste potřeba ochlazení, a plod v děloze tak může začít zívat.

Zívání je mnohdy také označováno jako projev empatie vůči okolí, což by mělo vysvětlovat jeho pověstnou nakažlivost. Jestliže tedy vidíme zívnout jiného člověka, jakožto přirozeně empatičtí tvorové se dokážeme vcítit do jeho fyzického stavu a díky části mozku, která je zodpovědná za motorické schopnosti, tak provedeme to samé. Pravděpodobnost, že se zíváním nakazíme, je vyšší u jedinců, již jsou nám nejblíže, tedy u rodiny, přátel, u partnera. K těm máme nejhlubší citové vazby. Na základě této teorie byly provedeny vědecké výzkumy a zjistilo se například to, že lidé s autismem a velmi malé děti nejsou nakažlivostí zívání ovlivněny, jelikož schopnost empaticky se vcítit zkrátka nemají.

A proč si při zívání zakrýváme pusu rukou? Dříve se věřilo, že pokud hluboce zívneme s ústy otevřenými dokořán, mohla by duše uniknout z těla, čemuž mělo právě přiložení dlaně zabránit.

Další zívací zajímavostí je například fakt, že **člověk nedokáže zároveň zívnout a polknout**. Schválně si to příště vyzkoušejte.

Ať tak či onak, tento fyziologický jev můžeme zařadit mezi procesy, které si zaslouží ještě mnohé bádání, ovšem i bez něj bude zívání v našem životě stále všudypřítomné a **není radno se mu bránit**. **Je pro naše tělo prospěšné, proto zívejme vesele dál.**