

ZIJEVANJE

Autori: ELVIRA KOIĆ¹, ŽELJKO TAKAČ²

Odjel psihijatrije, Odjel neurologije, Županijska opća bolnica Virovitica,
Gajeva 21, 33000 VIROVITICA
tel: 033/722-875, faks: 033/725-323

Zijevanje je gotovo zanemarena svakodnevna pojava, banalni fenomen i relativno ignorirani oblik ponašanja o kojem se rijetko pronađe članak ili indeksirana riječ. Ipak je međutim ponekad predmetom razmatranja.

Što je zapravo zijevanje?

Posrijedi je duboka inspiracija izvedena široko otvorenim ustima, koja se razvija automatski, a voljno modulira po želji. Spontano zijevanje je nevoljan, paroksizmalni dišni pokret. Konstruiraju ga tri faze kompleksnih i sinergičkih kretnji. Prva faza je aktivna, inspiratorna; druga faza je vrhunac ili kriza (uz koju je vezano i protezanje); a treća je pasivna, ekspiratorna. Svaka faza traje otprilike 1-5 sekundi, a zajedno u prosjeku 4-7 sekundi. Rijetko se zijeva izolirano. Ono se obično neregularno ponavlja, tijekom nekoliko minuta. Pokret udisanja može se donekle kontrolirati, mada se često ne može zaustaviti ili prikriti. Spontano zijevanje može se lako provocirati i voljno, tj. imitirati. Dovoljno je učiniti 4-5 dubokih udaha otvorenim ustima. Tako voljni, dakle lažni akt, prelazi u nevoljni i spontani, mehanizmom koji je u svezi s asocijativnim tokovima. Zijevanje se povezuje i s uzdisanjem i protezanjem, tj. ekstenzijom mišićja lica, trupa, prsnog koša, udova, uz lagano ubrzanje rada srca. Zijevanje i protezanje nisu uvijek asociirane radnje i treba ih razlikovati. Slični pokreti otvaranja usta i protezanja, a koji nisu zijevanje, uočeni su u riba, reptila, ptica, primata i mesojeda, no nisu opservirani u biljojeda (nema podataka o vegetarijancima).

U medicinskoj praksi mora se razlikovati fiziološko zijevanje od patološkog, koje ima ozbiljno diferencijalno-dijagnostičko i prognostičko značenje.

Fiziološko, spontano zijevanje nalazi se na prijelazima iz budnosti u spavanje i obrnuto, odnosno kod umora. Drugi najčešći uzrok zijevanja je dosada. Intimno je to povezano sa slabljenjem ili potpunim gubitkom pozornosti ili interesa za okolinu, tj. u okolnostima psiholoških uvjeta indiferentnosti. Suprotno, ako naglo nastane novi stimulus, npr. fizički ili afektivni koji pobuđuje pozornost, tada nema zijevanja i ako je subjekt pospan. Usprkos uobičajenom mišljenju i svim provedenim istraživanjima o uzrocima zijevanja, nema dokaza da su to hipoksija ili cerebralna cirkulatorna insuficijencija, odnosno nedostatak kisika ili zatajenje moždanog krvnog protoka jer zijevanje ne inducira budnost, nego samo daljnje zijevanje. Ono je (uz trljanje očiju i drijemanje) manifestni fizički pokazatelj sniženja budnosti, tj. pospanosti, a pospanost se smatra jednim od bazičnih fizioloških stanja i potreba, prijeko potrebnih za preživljavanje organizma. Nju dokida spavanje (kao što jelo i piće dokidaju glad i žeđ).

Zijevanje je i očiti pokazatelj naprezanja mozga, kao što je plač izraz boli, a smijeh izraz veselja. Zijevanje je i "zarazno", što smo svi iskusili. Riječ je o nesvjesnoj imitaciji tuđe geste, (kao što je odgovor osmjehom na osmjeh, podizanje ili sniženje glasa, prisilno ponavljanje melodije), a psihološki je znak sugestibilnosti subjekta, ali i indikator i ekspresivna mimička potvrda nezainteresiranosti, nebrige i dosade, koja ovisi o prirodi okoline u kojoj se javlja, ali i o našoj osobnosti i vezanosti za tu okolinu.

Popularna interpretacija zijevanja kao znaka dosade i neučtivosti, koja ponekad izražava i agresivne težnje prema situaciji ili osobi za koju ne osjećamo interes, izazvala je razvoj "učtive" kretnje: stavljanje ruke pred usta, što se stječe navikom od djetinjstva i automatski postaje integralni dio zijevanja., Moguće je međutim i da tim činom štitimo sugovornika od uvredljivih riječi, tajna ili prijevara koje zaustavljamo. Daleko u prošlosti vjerovalo se da ljudska duša može pobjeći s čovječjim dahom, ako su usta dovoljno raširena. Prikrivajući usta prilikom zijevanja, htjelo se spriječiti prerano odvajanje duše, a isto tako onemogućiti zlim duhovima da iskoriste priliku i uđu u tijelo. Neke sekte vjeruju da je zijevanje đavolje djelo i sljedbenici pucketaju prstima ispred raširenih usta što glasnije mogu kako bi preplašili zlog duha. Čak se i danas u nekim krajevima južne Europe kršćani prekriže kada zijevaju.