

LÝ GIẢI HIỆN TƯỢNG NGÁP LÂY

Tại sao chúng ta không thể chống lại những cơn ngáp sau khi nhìn thấy người khác ngáp? Các nhà khoa học cho biết, đó chính là hiện tượng "ngáp lây".

>>> Những lợi ích “khó tin” khi bạn ngáp ngủ

Trước khi trả lời cho câu hỏi tại sao chúng ta hay bị "ngáp lây", hãy tìm hiểu về nguồn gốc của hành vi ngáp thông thường.

Các nhà nghiên cứu trên trang MNN giải thích, ngáp là hành động không cố ý, nó làm cho miệng bạn mở to ra và hít thở thật sâu. Khi đó khí tràn vào phổi, làm cơ bụng hóp lại và cơ hoành bị đẩy xuống. Hành vi ngáp kết thúc khi bạn tống một lượng khí ra ngoài qua miệng. Nhiều nghiên cứu cho thấy ngay cả những bào thai trong bụng mẹ cũng ngáp, điều đó chứng tỏ đó là hành động không cố ý.

Ngáp ngủ nhiều có thể là dấu hiệu bệnh tim. (Ảnh: MNN)

Câu hỏi tại sao con người và động vật có hành vi ngáp là vấn đề gây tranh luận trong nhiều thế kỷ. Một số lý thuyết cho rằng ngáp là do não thiếu oxy hoặc vì cảm thấy nhàm chán và buồn ngủ.

Mới đây các nghiên cứu phát hiện ra ngáp còn là một cách của cơ thể để hạ nhiệt não. Nghiên cứu năm 2007 thực hiện tại ĐH New York ở Albany kết luận người ta ngáp nhiều hơn khi não có khả năng bị nóng lên.

Nhóm nhà khoa học thực hiện nghiên cứu bằng việc tìm hiểu hiện tượng ngáp dây chuyền tức là ngáp lây từ người này sang người khác. Họ yêu cầu một nhóm người tham gia nghiên cứu đi vào phòng riêng và xem những video của những người có hành vi cư xử không rõ ràng, chẳng hạn vừa cười vừa ngáp. Tham dự viên được yêu cầu chỉ thở bằng mũi hoặc đặt những gói nước đá lên đầu, cả hai hành động này đều làm mát não. Trong trường hợp này, việc ngáp truyền từ người này sang người khác gần như không có. Qua đây có thể cho thấy khi não được làm mát thì mọi người sẽ không ngáp.

Một câu hỏi khác được đặt ra là tại sao con người lại ngáp, nó có giống như những phản xạ khác như ho, hắt hơi, và có lây không?

Giới khoa học từ lâu tin rằng việc ngáp lây từ người này sang người khác là một dấu hiệu của sự đồng cảm. Có rất nhiều nghiên cứu cũng cho thấy điều này. Đặc biệt, bạn càng có khả năng “bắt một cái ngáp” từ một ai đó thì chứng tỏ bạn càng gần gũi với người ấy. Chẳng hạn, bạn dễ bị lây ngáp từ chồng mình hơn là từ một người phụ nữ tình cờ gặp trong cửa hàng tạp hóa.

Riêng ở những đứa trẻ bị bệnh tự kỷ (sự đồng cảm của chúng rất yếu) nên dường như không có khả năng “bắt một cái ngáp” từ người khác. Nguyên nhân là sự suy giảm của “tế bào thần kinh gương” hay “tế bào phản ánh” trong não trẻ, những tế bào này có vai trò phản ứng lại với sự việc đang xảy ra xung quanh.

Điều thú vị là hiện tượng lây ngáp không phổ biến trong thế giới động vật, vì hầu hết động vật không có khả năng đồng cảm như con người (ngoại trừ tinh tinh). Nhưng riêng loài chó có khả năng ngáp sau khi chủ của nó ngáp, chứng tỏ loài động vật này có khả năng cảm nhận sự việc xung quanh cao hơn những loài khác. Đó là sự thật và nhiều người nuôi chó đã khẳng định là đúng như thế.

Mặc dù ngáp là vô hại, nhưng ngáp quá nhiều có thể là dấu hiệu của cơn đau tim hoặc chảy máu trong và xung quanh động mạch chủ (động mạch chính của tim). Nếu bạn hay ngáp kết hợp với một số triệu chứng đau tim như có cảm giác một vật gì đó đang đè lên ngực khiến bạn khó thở,

hãy đến bệnh viện ngay lập tức. Tất nhiên, ngáp quá nhiều cũng cho thấy bạn quá mệt mỏi. Nếu nghi ngờ bị bệnh tim, hãy thả lỏng cơ thể và thử một giấc ngủ ngắn xem sao.