

เรื่องที่ไม่รู้ไม่ได้เกี่ยวกับการหาว



การหาวเป็นปฏิกิริยาอย่างหนึ่งของร่างกายที่เกิดขึ้นอัตโนมัติ เมื่อรู้สึกว่าการพักผ่อนน้อยหรือร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ (ร่างกายมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์อยู่ในกระแสเลือดมากเกินไป) สมองจึงสั่งการให้หาวเพื่อให้ร่างกายปรับตัว การหาวทำให้เราสูดเอาออกซิเจนเข้าไปมากกว่าปกติ และในกระบวนการหายใจออก ร่างกายก็จะได้กำจัดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ด้วยนั่นเอง

การหาวเป็นสัญญาณบอกโรคได้ อย่าเพิ่งตกใจคิดว่าหาวบ่อยจะเกิดโรคบ้า จริง ๆ แล้ว การหาวเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ แต่ในที่นี้หมายถึงกรณีที่เราหาวบ่อยหรือมากเกินไป อาจบอกว่าเราเริ่มมีปัญหาเรื่องสุขภาพได้ เช่น ปัญหาในเรื่องการนอน ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ รวมถึงปัญหาเกี่ยวกับสมองด้วย

การหาวติดต่อกันได้ จะสังเกตได้ว่าทุกครั้งที่เราเห็นคนอื่นหาว เราจะหาวตามทันที หรือคนอื่นเห็นเราหาว ก็จะหาวตามเราเหมือนกัน ข้อสงสัยนี้ไม่ได้เป็นเรื่องที่คิดไปเอง เพราะมันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ในต่างประเทศมีการทดสอบสมมติฐานนี้ด้วยการเปิดวิดีโอคนหาวให้ดู พบว่าประมาณ 50% ของคนดูเริ่มหาวตาม การหาวตามกันแบบนี้ยังสามารถเกิดขึ้นได้กับลิงชิมแปนซี ลิงบาบูน และลิงกังอีกด้วย

หากจะอธิบายสาเหตุที่หาวตามกัน ก็คงอธิบายได้ว่ามันเป็นปรากฏการณ์ทางจิตวิทยา เรียกว่า พฤติกรรมเลียนแบบเพื่อแสดงการมีอารมณ์ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งยังรวมถึงอาการอื่น ๆ เช่น หัวเราะตามคนอื่น ร้องไห้ตามคนอื่น ยิ่งสนิทยิ่งหาวตามได้ง่าย อีกประเด็นที่น่าสนใจคือความสัมพันธ์ของคนที่ยืนหาวมีผลต่อความไวในการหาวของคนอื่นด้วย พุดง่าย ๆ คือ ยิ่งสนิท เช่น เพื่อนหรือคนในครอบครัว จะยิ่งหาวตามได้ง่ายกว่าคนแปลกหน้า

ลองสังเกตตัวเองกับเพื่อน ๆ เพื่อนหาวปึบ ไม่เกิน ๒ วินาที เราหาวตาม แต่สำหรับคนแปลกหน้า แม้จะหาวตามเหมือนกันแต่ใช้เวลานานกว่า

เด็กทารกในครรภ์ก็หาวได้แม้จะยังไม่ลืมตาดูโลก เด็กทารกหาวเป็นตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ ก่อนหน้านี้มีคนเคยเสนอไว้ว่าทารกนั้นหาวเป็นจริง ๆ แต่กลับมีคนโต้แย้งว่าเป็นแค่การอ้าปากมากกว่า แต่ในภายหลังมีนักวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์จากกล้อง ๔ มิติที่ได้ถ่ายไว้ว่าเขาสามารถแยกแยะได้ว่าเด็กกำลังอ้าปากเฉย ๆ หรือกำลังหาวอยู่ ดังนั้น สิ่งนี้จึงยืนยันได้ว่าเด็กทารกในครรภ์นั้นหาวเป็นจริง ๆ

อย่างไรก็ตามเด็กทารกในครรภ์ไม่ได้หาวเพราะง่วงนอนเหมือนพวกเรา แต่การหาวจะเกี่ยวข้องกับ การเติบโตของสมอง และยังเชื่อว่าเป็นอาการของเด็กสุขภาพดีอีกด้วย

คนเราหาวนานเฉลี่ย ๖ วินาที ระยะเวลาในการหาวแต่ละครั้งจะมากกว่า ๓ วินาที แต่ละคนจะหาวสั้นยาวไม่เท่ากัน แต่โดยเฉลี่ยจะอยู่ที่ประมาณ ๖ วินาที จึงสรุปได้ว่าการหาวเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ อาจเกิดได้หลายสาเหตุ เช่น เหนื่อย นอนไม่หลับ นอนไม่พอ กินอาหารประเภทแป้งมากเกินไป ฯลฯ การหาวไม่มีอันตรายใด ๆ ไม่ต้องไปอั้นหาว แต่ถ้าอยาการู้สึกสดชื่นให้ดื่มน้ำมาก ๆ อย่าไปอยู่ในที่แออัด และพักผ่อนให้เพียงพอ จะช่วยให้หาวน้อยลง

ดัดแปลงจาก “เรื่องที่ไม่รู้ไม่ได้เกี่ยวกับการหาว?” เข้าถึงได้จาก <http://www.dek-d.com/education/33719/>
สืบค้นเมื่อ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๗.