

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Pozycja w trakcie snu zdradza osobowość



**Pozycja jaką często zajmujemy podczas snu może ujawniać naszą osobowość - twierdzą badacze brytyjscy na łamach „Daily News”.**

Robert Phipps z Anglii zajmujący się mową ciała oraz dyrektor Sleep Assessment and Advisory Service Chris Idzikowski twierdzą, że ludzie, którzy śpią na boku w pozycji embrionalnej, są wrażliwi, choć mogą robić wrażenie oschłych. Wykazują również większą skłonność do zamartwiania się. Ci którzy śpią na boku, ale z wyciągniętymi poza głowę rękami, są otwarci na świat i innych ludzi, ale więcej oczekują od życia i są gotowi pokonywać wszelkie trudności.

Rachel Salas z Johns Hopkins Center for Sleep ostrzega, że częste spanie w takiej pozycji może powodować ucisk na nerwy rąk i nóg, co może objawiać się uporczywymi bólami. Taka pozycja nasila również refluks u cierpiących na niego osób, szczególnie wtedy, gdy częściej śpimy na prawym boku. Pomaga położenie poduszki pod nogi.

Spanie na plecach z rękami wzdłuż ciała to ulubiona pozycja osób, które lubią pełnić kierownicze funkcje, są uparci, mało refleksyjni i wolą chodzić własnymi drogami - twierdzi Phipps. Dodaje jednak, że ci, którzy śpią w tej pozycji z rękami nad głową są już bardziej przyjaźni i wrażliwi na inne osoby.

Salas wyjaśnia, że częste spanie na plecach zwiększa skłonność do chrapania i tzw. bezdechu sennego, nasila również refluks.

Według Roberta Phippsa, na brzuchu i z wyciągniętymi rękami częściej śpią osoby, które uważają, że nie mają wpływu na swoje życie. Zdarza się, że budzą się przepojeni lękiem. Salas ostrzega, że spanie w tej pozycji jest o tyle niekorzystne, że powoduje napięcia mięśniowe i bóle w okolicy szyi. Zaleca, żeby zmieniać ułożenie ciała i częściej spać na boku oraz na plecach.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23798.html>



23-12-2024

## Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

### **Partnerzy**