

### [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)

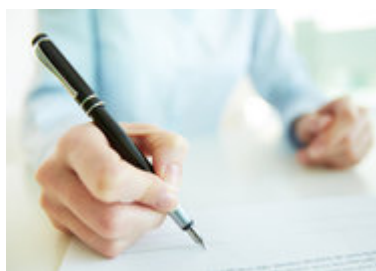
<http://laboratoria.net/aktualnosci/23798.html>



18-05-2022

## **Skóra z butelki leczy rany oparzeniowe**

Hodowlą skóry zajmują się pracownicy Banku Tkanek CLO.



18-05-2022

## **Wele osób po przejściu COVID nadal wymaga pomocy**

Powiedział PAP krajowy konsultant w dziedzinie fizjoterapii.



18-05-2022

## **Działanie innowacyjnej metody terapeutycznej pracy z koniem**

Bada je psycholożka z UŁ.



18-05-2022

## **Szkodliwy wpływ alkoholu na ryzyko nowotworów**

Nasilają je nadwaga lub otyłość.



18-05-2022

## **Dieta śródziemnomorska może łagodzić depresję u mężczyzn**

Informuje „The American Journal of Clinical Nutrition”.



18-05-2022

## **Co czwarty Brytyjczyk cierpi z powodu chronicznego bólu**

Wykazały badania Ipsos dla BBC News.



18-05-2022

## [Delta może powrócić](#)

Omikron nie wyeliminował tego wariantu SARS-CoV-2.



18-05-2022

## [Świńskie serce przeszczepione umierającemu było zakażone wirusem](#)

Informuje „MIT Technology Review”.

**Informacje dnia:** [Skóra z butelki leczy rany oparzeniowe](#) [Wele osób po przejściu COVID nadal wymaga pomocy](#) [Działanie innowacyjnej metody terapeutycznej pracy z koniem](#) [Szkodliwy wpływ alkoholu na ryzyko nowotworów](#) [Dieta śródziemnomorska może łagodzić depresję u mężczyzn](#) [Co czwarty Brytyjczyk cierpi z powodu chronicznego bólu](#) [Skóra z butelki leczy rany oparzeniowe](#) [Wele osób po przejściu COVID nadal wymaga pomocy](#) [Działanie innowacyjnej metody terapeutycznej pracy z koniem](#) [Szkodliwy wpływ alkoholu na ryzyko nowotworów](#) [Dieta śródziemnomorska może łagodzić depresję u mężczyzn](#) [Co czwarty Brytyjczyk cierpi z powodu chronicznego bólu](#)

**Partnerzy**