

[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

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



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy