



## Hvorfor gjesper jeg så ofte?

**Spørsmål:** Jeg legger meg ganske tidlig hver dag og føler meg stort sett opplagt. Likevel gjesper ofte. Hvorfor gjør jeg det, og hvorfor sier man at gjesping er smittsomt?

**Svar:** Noen forskere mener gjespingen først og fremst er et sosialt fredssignal som brukes for å vise at vi er trøtte. En gjesp er muligens "smittsom" fordi omgivelsene ønsker å vise at den respekterer vår anmodning om ro og fred. I en studie fant man at småbarn med autisme i mindre grad gjesper når andre gjør det. Forskerne mener dette støtter teorien om at smittsom gjesping er et sosialt fenomen fordi mennesker med autisme er lite oppmerksomme på sosiale normer. Tilsvarende observasjoner har vært gjort hos personer som lider av schizofreni.

Hvorfor vi gjesper når vi kjeder oss, er uklart. Noen hevder at vi gjesper for å åpne opp blærene i lungene og derved bedre opptaket av surstoff etter å ha pustet overfladisk en stund slik man gjerne gjør ved kjedsomhet. Utspilingen av lungene under en gjesp øker samtidig blodgjennomstrømning i hjertet og lungene slik at surstoffet kan fraktes videre ut i kroppen.

En kraftig gjesp er ofte ledsaget av at man strekker armene over hodet. Denne bevegelsen skyldes en ufrivillig refleks. Armstrekken utføres derfor også av spedbarn som naturlig nok ikke har lært å gjespe ved å observere andre. Refleksen kan dessuten forekomme hos personer med enkelte typer lammelse i armene og ute av stand til frivillig å strekke dem.

Svimmelhet, kvalme og oppkast på grunn av uvante bevegelser som for eksempel sjøsyke eller bilsyke forutgår ofte av gjesping. Det er gode holdepunkter for at årsaken er økt nivå av signalstoffet histamin, og at dette stimulerer celler som utløser gjesping. Reisesyketabletter

blokkerer effekten av histamin og forebygger eller begrenser derved plagene.

Det hender at svært hyppig gjesping skyldes en neurologisk lidelse (epilepsi, multippel sklerose, ALS, Parkinsons sykdom). Man har da andre sykdomstegn i tillegg som nedsatt bevissthet, kraftsvikt eller skjelving.

Gjesping forekommer hos en rekke dyrearter, deriblant hunder, katter, løver, tigre, bavianer, hester, ugler, pingviner, sel, marsvin og fisk, men har da ofte et ikke-fredelig formål. Dyrene kan gjespe blant annet for å vise fram tennene til en motstander. Hunder kan også gjespe på sosialt grunnlag hvis eieren gjesper.