

[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](#)

Wonne sny mogą łagodzić lęki

Gdy śpiący jest wystawiony na działanie zapachu, który kojarzy mu się ze złymi wspomnieniami, jego lęk ustępuje- ogłoszono podczas konferencji Society for Neuroscience w Nowym Orleanie (USA).



Katherina Hauner i Jay Gottfried z Northwestern University w Evanston (Illinois) pokazywali badanym osobom cztery zdjęcia twarzy, eksponując je jednocześnie na raczej przyjemne zapachy - na przykład mięty. Gdy pojawiała się jedna z twarzy, ochotnicy odczuwali bolesny wstrząs elektryczny.

Następnie naukowcy mierzyli przewodność elektryczną skóry badanych. Wskaźnik ten rośnie u osób przestraszonych, ponieważ wydzielany pot jest dobrym przewodnikiem elektryczności. Gdy badani widzieli twarz i odczuwali wstrząs elektryczny, przewodność gwałtownie rosła.

W dalszej części eksperymentu połowie badanych pozwolono spać. Śpiący byli wystawieni na działanie różnych natężeń zapachu, który wcześniej towarzyszył "bolesnym" twarzom.

Następnego dnia ochotnicy znacznie mniej bali się twarzy - przy czym najniższy poziom lęku odczuwały osoby, które spały przy najwyższym stężeniu zapachu. Także badania obrazowe mózgu wskazywały, że obszary mózgu związane z lękiem i pamięcią były po tej ekspozycji mniej aktywne.

Druga grupa uczestników czuwała, gdy wystawiono ją na „impulsy” zapachu związanego z „bolesnym” zdjęciem. W tym przypadku większej dawce zapachu towarzyszył większy lęk.

Autorzy badań chcą wykorzystać ten efekt w leczeniu osób z zespołem stresu pourazowego - najpierw pokazując obrazy związane z traumatycznym przeżyciem i emitując określony zapach, a następnie eksponując badaną osobę na ten sam zapach podczas snu. Dalsze badania mają wyjaśnić, z jaką fazą snu związany jest odkryty efekt.

źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.com.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16109.html>



03-10-2024

[Studenci poszerzają wiedzę medyczną](#)

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

[Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#)

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

[Psycholog o pomocy powodzianom](#)

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

[Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

[Kardiochirurgia zmaga się z brakami kadrowymi](#)

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

[Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

[Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D](#)

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

[System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian](#)

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

Informacje dnia: [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom Muzyka pomocna w leczeniu osób Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi Potrafimy zapędzić bakterie do roboty Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom Muzyka pomocna w leczeniu osób Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi Potrafimy zapędzić bakterie do roboty Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom Muzyka pomocna w leczeniu osób Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Partnerzy