

### [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>



14-01-2025

## [Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## [Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**