

[Akceptuję](#)

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](#)

Tango lekiem na depresję i bezsenność



Tango jest nie tylko tańcem miłości, ale i lekiem na stres, lęki i bezsenność. Najnowsze badania wykazały, że zaledwie dwa tygodnie lekcji tańca w Ameryce Południowej mogą być bardziej skuteczne niż seria spotkań z psychologiem.

Australijscy naukowcy odkryli, że tango, taniec towarzyski rodem z Buenos Aires to panaceum na depresję i troski. Endorfiny, jakie wyzwalają się podczas jednego z najbardziej namiętnych tańców są najbardziej naturalnym lekiem, a przy tym świetnym sposobem na utrzymanie dobrej kondycji.

"U uczestników badania zauważyliśmy znaczącą poprawę kondycji psychicznej, oznaki wyzbywania się depresji, niepokoju, stresu i problemów ze snem. Jednocześnie zauważyliśmy u nich wzrost życiowej satysfakcji i wiary we własne możliwości" - opisują w badaniu naukowcy. "Po miesiącu obserwacji można było z całą pewnością stwierdzić, że chorzy byli w stanie w tym czasie wyleczyć się z depresji i stanów lękowych. Krótszy kurs tanga również okazał się skuteczną metodą łagodzenia zaburzeń nastroju" - czytamy.

Naukowcy z Uniwersytetu w Nowej Anglii i Australian National University w Canberra przeprowadzili badania na grupie 41 osób z problemami psychicznymi wywołanymi stresem, lękiem oraz cierpiących na depresję. Osoby, które wzięły udział w eksperymencie były w wieku od 18 do 73, w większości dobrze wykształcone, a 80 procent z nich stanowiły kobiety. Stan psychiczny pacjentów wahał się od bardzo ciężkiego, poprzez ciężki, umiarkowany, po łagodne dolegliwości.

Dwudziestu uczestników wzięło udział w ośmiu 90-minutowych lekcjach tanga w ciągu dwóch tygodni, a 21 osób z grupy kontrolnej znalazło się na liście oczekujących na zajęcia. U większości kursantów zauważono poprawę stanu zdrowia, podczas gdy osoby oczekujące na kurs z czasem czuły się coraz bardziej przygnębione lub ich kondycja psychiczna pozostawała bez zmian. Część badanych, która uczęszczała na lekcje tańca pozbyła się także problemów z bezsennością oraz zapewniała o wzroście życiowej satysfakcji.

Z badań definitywnie wynika, że tango pomaga w redukcji lęków i stresu. Zdaniem naukowców wpływa na to fakt, iż jest to taniec, który buduje bardzo głęboką relację pomiędzy partnerami, wymaga zaufania, synchronizacji i uruchomienia wyobraźni potrzebnej w improwizacji.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16663.html>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

[Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

[Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

[87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy