

[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](#)

Optymizm wyzwala mózg od lęku



Osoby z większą korą oczodołowo-czołową są bardziej optymistyczne, a dzięki temu mniej lękliwe - zawiadamiają naukowcy na łamach "Social, Cognitive and Affective Neuroscience".

Badacze z Uniwersytetu Illinois (USA) zaobserwowali, że wielkość kory oczodołowo-czołowej – rejonu mózgu biorącego udział w integrowaniu emocjonalnych i intelektualnych informacji oraz w kontroli zachowania – ma związek z poziomem optymizmu i lęku, przy czym optymizm odgrywa rolę czynnika pośredniczącego w redukowaniu reakcji lękowych.

O powiązaniu pomiędzy korą oczodołowo-czołową a natężeniem lęku wiadomo od dawna, choćby z badania przeprowadzonego na osobach, które przetrwały trzęsienie ziemi, jakie nawiedziło Japonię w 2011 roku. Wyniki tego badania pokazały, że u niektórych ocalałych kora oczodołowo-czołowa skurczyła się w ciągu czterech miesięcy po katastrofie i osoby te były bardziej narażone na wystąpienie zespołu stresu pourazowego – rodzaju zaburzenia z grupy zaburzeń lękowych.

Inne badania sugerowały z kolei, że optymistyczni ludzie są mniej lękliwi, a optymizm wzmacnia aktywność kory oczodołowo-czołowej.

W związku z tym naukowcy postanowili sprawdzić, czy optymizm wpływa na łagodzenie lęku właśnie poprzez pobudzenie kory oczodołowo-czołowej.

W badaniu uczestniczyło 61 osób, które poddano obrazowaniu mózgu, a także testom mierzącym natężenie optymizmu, lęku, objawów depresji oraz pozytywnych i negatywnych stanów emocjonalnych.

Zgodnie z przewidywaniami okazało się, że osoby o grubszej korze oczodołowo-czołowej po lewej stronie mózgu były bardziej optymistyczne i mniej lękliwe. Dalsze analizy wykazały, że u osób o większej korze oczodołowo-czołowej to optymizm stał za obniżeniem poziomu lęku.

"Wiemy już, że istnieje korelacja pomiędzy korą oczodołowo-czołową a lękiem. Więc co możemy zrobić, żeby złagodzić lęk? Nasze badanie sugeruje, że możemy popracować nad optymistycznym podejściem do życia" - mówi Sanda Dolcos, współautorka badania.

Badacze chcą teraz skoncentrować się na sprawdzeniu, czy zadania nakierowane na aktywację kory oczodołowo-czołowej mogą skutkować zwiększeniem optymizmu i obniżeniem lęku oraz czy istnieją inne sposoby na bezpośrednie podwyższenie poziomu optymizmu.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24287.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy