

### [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://www.pap.pl)

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



24-09-2024

## [Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## **Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce**

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## **Astma oskrzelowa spowodziową**

# konsekwencja

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**