

### [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](#)

## **Niedobór snu zwiększa negatywne emocje**



**Dzieci, które się nie wysypiają, przejawiają więcej negatywnych emocji i słabiej reagują na pozytywne doświadczenia, przez co mogą być bardziej narażone na rozwój depresji i zaburzeń lękowych - informuje magazyn „Sleep Medicine Reviews”.**

"Prawidłowy sen jest niezbędny do utrzymania u dzieci odpowiedniego poziomu dobrostanu. Powtarzające się epizody związane z niedoborem snu mogą doprowadzić do rozwoju depresji, lęku i innych problemów o charakterze emocjonalnym. Rodzice powinni postrzegać sen jako czynnik zdrowotny równie ważny jak odżywianie, higiena zębów, czy aktywność fizyczna" - apeluje Candice Alfano, pracowniczka Uniwersytetu Houston (USA) i współautorka najnowszego badania dotyczącego związku pomiędzy snem a rozwojem emocjonalnym u dzieci.

Candice Alfano oraz Cara Palmer przeprowadziły badanie, w ramach którego obserwowały, jak niedobór snu wpływa na emocje pojawiające się u dzieci w wieku 7-11 lat. Zauważyły, że uczestnicy badania już po dwóch nie w pełni przespanych nocach odczuwali więcej negatywnych emocji (drażliwość, poirytowanie) i czerpali mniej przyjemności z pozytywnych wydarzeń ze swojego życia. Niewyspane dzieci nie tylko nie doceniały miłych chwil, ale też słabiej je pamiętały i wykazywały mniejszą chęć do poszukiwania gratyfikacji.

"Kiepski sen wiąże się z zakłóceniem wielu procesów emocjonalnych, m.in. zdolności do samokontroli, zauważania sygnałów niewerbalnych i identyfikowania cudzych emocji. W połączeniu ze skłonnością do zachowań impulsywnych - cechą charakterystyczną dla okresu dojrzewania - niedobór snu może prowadzić do stworzenia idealnych warunków do doświadczania negatywnych emocji oraz ich konsekwencji" - dodaje Alfano.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/25856.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](#)

**Partnerzy**