

### [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](#)

## Pierwsze na świecie urządzenie redukujące stres

Przyczyny stresu takie jak długotrwała nieobecność w pracy, wiele problemów natury psychofizjologicznej oraz kłopotliwość związana z dbaniem o swoje zdrowie, stwarzają pilną potrzebę opracowania bezpiecznego, szybkiego i skutecznego sposobu obniżania poziomu

## **stresu. Inspirowane naturą urządzenie XANA może być rozwiązaniem pozwalającym na przywrócenie stanu zdrowia do równowagi.**

Zgodnie z danymi EU-OSHA (Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy) około 50% pracowników w Europie uważa, że stres w ich miejscu pracy jest czymś normalnym oraz, że stres jest przyczyną 50% wszystkich nieprzepracowanych dni roboczych.

Obecnie dostępne terapie przeciwstresowe mają ograniczoną skuteczność. Ich stosowanie może prowadzić do dalszych komplikacji natury psychofizjologicznej, są one czasochłonne, a często także kosztowne.

W ramach finansowanego z budżetu UE projekt XANA poszukiwano nieinwazyjnej, skutecznej i szybkiej w działaniu terapii w tym kierunku. Wynikiem projektu jest urządzenie stymulujące nerw błędny w celu obniżenia poziomu stresu, które można nosić na sobie. Z tym mobilnym rozwiązaniem zintegrowany jest także szereg funkcji takich jak informacja zwrotna o wydajności i jej monitoring, a także dostęp do profesjonalnych doradców.

Nowa dziedzina: medycyna bioelektryczna

Obecnie nie ma żadnej farmaceutycznej terapii przeznaczonej do walki ze stresem. Najczęściej przepisywane są benzodiazepiny (lekkie środki uspokajające), jednak stosuje się je przede wszystkim w terapii zaburzeń lękowych. Co więcej, leki przeciwlękowe (takie, jak benzodiazepiny), szczególnie przy długotrwałym stosowaniu, mogą wywoływać ostre działania niepożądane, takie jak zaburzenia zdolności poznawczych, a czasem też agresję.

Z drugiej strony, bezpieczne alternatywy oparte na technikach psychologicznych, takich jak psychoterapia czy podejście mindfulness, wymagają długoterminowego zaangażowania w regularne ćwiczenia, polegając na sile woli osób je stosujących oraz na umiejętnościach terapeutów.

Przedstawiając koncepcję XANA, koordynator projektu, dr Miguel Lopez, mówi: „Wyjściowym punktem projektu było zrozumienie, że niezależnie od przyczyn zewnętrznych, doświadczany przez nas stres jest spersonalizowaną odpowiedzią na te czynniki, a odpowiedź tą można modulować. Rozwiązanie w postaci urządzenia XANA obniża poziom stresu w sposób bezpieczny i szybszy niż wiodące alternatywy terapeutyczne”.

Nieinwazyjny bioelektryczny system XANA wykorzystuje nerw błędny, najdłuższy nerw autonomicznego układu nerwowego. Ten nerw jest kluczową częścią przywspółczulnego układu nerwowego regulującego rytm jedzenia i trawienia, przekazujący sygnały elektryczne między mózgiem, sercem, płucami i układem trawiennym, przez co ma znaczący wpływ na zdrowie psychiczne.

Poprzez wkładany do ucha monitor pracy serca XANA jest w stanie obliczyć zmienność rytmu zatokowego (ang. heart rate variability, HRV) – współczynnik niemiarowości zatokowej, który można sprawdzić w dedykowanej do systemu aplikacji na telefony komórkowe typu smartfon. Tym sposobem system może monitorować poziom stresu u każdego pacjenta, jak również wpływ stymulowania układu nerwowego podczas terapii opartej na stymulacji nerwu błędnego.

Epoka mobilnej opieki zdrowotnej

Stres jest drugim najważniejszym powodem urlopów chorobowych w UE, co obciąża gospodarki państw członkowskich bardzo wysokimi kosztami. Szacuje się, że w ujęciu rocznym wynoszą one

łącznie ponad 300 miliardów euro.

Krótkoterminowe narażenie na stres wiąże się z szeregiem chorób i zaburzeń stanu zdrowia, w tym: zmianami nastroju, zmęczeniem, bólami głowy, zaburzeniami snu i drażliwością układu pokarmowego. Stres długoterminowy wiąże się z wieloma problemami zdrowotnymi natury psychicznej i fizycznej, takimi jak: niepokój, depresja, próby samobójcze, problemy ze snem, bóle kręgosłupa, chroniczne zmęczenie, problemy trawienne, choroby na tle autoimmunologicznym, obniżona odporność, choroba wieńcowa serca, wysokie ciśnienie krwi i choroba wrzodowa.

Podsumowując potencjalne konsekwencje opracowanie systemu XANA, dr Lopez mówi: „Niewątpliwie będzie to unikalne i skuteczne narzędzie do profilaktyki, które podniesie jakość życia wielu Europejczyków. To oparte na koncepcji zdrowia mobilnego rozwiązanie obniży także obciążenie systemów opieki zdrowotnej zapewniając, prawie w czasie rzeczywistym, dostęp do terapii, które można monitorować zdalnie i/lub doraźnie udzielać konsultacji”.

Obecnie, w celu uzyskania znaku zgodności CE potwierdzającego jakość wyrobu, zespół prowadzi dwa badania kliniczne mające na celu ocenę bezpieczeństwa i skuteczności urządzenia XANA.

Źródło: [www.cordis.europa.eu](http://www.cordis.europa.eu)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28373.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**