

[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](#)

Drzemki pozwalają lepiej przetwarzać podświadome informacje

Jak donosi Journal of Sleep Research, powiedzenie „muszę się z tym przespać” ma swoje

podstawy naukowe. Uczeni z University of Bristol przeprowadzili badania, których celem było sprawdzenie, czy w czasie krótkiej drzemki nasz mózg przetwarza podświadome informacje i jak wpływa to na nasze zachowanie i czas podejmowania decyzji.

Okazało się, że drzemki pozytywnie wpływają na funkcje poznawcze mózgu i nawet krótki sen pozwala na przetworzenie danych, o istnieniu których nie zdajemy sobie sprawy.

Wcześniejsze badania wykazały, że sen ułatwia rozwiązywanie problemów, gdyż budzimy się ze zwiększonymi zdolnościami poznawczymi. Nie było jednak jasne, czy do odniesienia korzyści potrzebny jest jakiś rodzaj pracy umysłowej przed snem lub w jego czasie.

W badaniach wzięło udział 60 zdrowych ochotników w różnym wieku. Postawiono przed nimi dwa zadania. Pierwsze było ukryte i uczestnicy nie zdawali sobie sprawy z jego istnienia. Zadanie, które świadomie rozwiązywali, a które miało zamaskować prawdziwy problem, było odpowiedzenie na pytanie, czy na ekranie wyświetlono niebieski czy czerwony kwadrat. Po teście część uczestników położyła się na 90 minut spać. Później ponownie rozwiązywali zadanie.

Aktywność mózgow badanych była monitorowana za pomocą EEG.

Okazało się, że grupa, która przespała się przed ponownym wykonaniem testu, szybciej wykonała zadanie, o istnieniu którego nie wiedzieli. Sen nie wpłynął natomiast na świadomie wykonywane zadanie.

Odkrycie sugeruje, że nawet krótki sen poprawia sposób przetwarzania informacji i funkcjonowanie mózgu. Niewykluczone, że informacje nabyte gdy jesteśmy obudzeni, są podczas snu przetwarzane z większą jakością niż w stanie czuwania.

Źródło: www.sciencedaily.com

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28708.html>



19-10-2018

Smog - kilka zasad jak z nim walczyć

Smog utrudnia funkcje obronne dróg oddechowych, toruje drogę infekcjom i wskutek tego - obciąża serce. Co możemy z tym zrobić?



19-10-2018

Stres i ból głowy - jak się uporać?

Warto przyjrzeć się przyczynie i zwalczać źródło problemu - nie zaś jedynie objawy.



19-10-2018

Aerozol z e-papierosów negatywnie wpływa na czynność płuc

Substancje chemiczne, zwłaszcza zapachowe, obecne w aerozolu z e-papierosów powodują rozwój stanów zapalnych w płucach i zaburzają ich czynność.



17-10-2018

16 % polskich internautów odczuwa lęk przed odłączeniem od Internetu

Ponad 4 mln osób, przejawia objawy tzw. syndromu FOMO - wynika z badania, którego wyniki przedstawiono we wtorek w Warszawie.



16-10-2018

Operacje robotyczne stają się światowym standardem

Robot chirurgiczny da Vinci znacznie ułatwia lekarzom wykonywanie operacji i skomplikowanych zabiegów.



16-10-2018

Leczenie przeziębień ogólnie mało skuteczne

Choć apteki (a nawet drogerie i supermarkety) są pełne leków "na kaszel" czy "na przeziębienie", brakuje danych o ich skuteczności.



16-10-2018

Za dużo witaminy A to większe ryzyko złamań

Spożywanie zbyt dużej ilości witaminy A może zmniejszać grubość kości, co je osłabia i sprzyja złamaniom.



16-10-2018

Literówki mogą ujawniać informacje na temat

stanu psychiki

Błędy klawiaturowe, czyli tzw. literówki mogą ujawniać informacje na temat stanu psychicznego użytkownika urządzenia mobilnego.

Informacje dnia: [Smog - kilka zasad jak z nim walczyć](#) [Stres i ból głowy – jak się uporać?](#) [Aerozol z e-papierosów negatywnie wpływa na czynność płuc](#) [16 % polskich internautów odczuwa lęk przed odłączeniem od Internetu](#) [Operacje robotyczne stają się światowym standardem](#) [Leczenie przeziębień ogólnie mało skuteczne](#) [Smog - kilka zasad jak z nim walczyć](#) [Stres i ból głowy – jak się uporać?](#) [Aerozol z e-papierosów negatywnie wpływa na czynność płuc](#) [16 % polskich internautów odczuwa lęk przed odłączeniem od Internetu](#) [Operacje robotyczne stają się światowym standardem](#) [Leczenie przeziębień ogólnie mało skuteczne](#) [Smog - kilka zasad jak z nim walczyć](#) [Stres i ból głowy – jak się uporać?](#) [Aerozol z e-papierosów negatywnie wpływa na czynność płuc](#) [16 % polskich internautów odczuwa lęk przed odłączeniem od Internetu](#) [Operacje robotyczne stają się światowym standardem](#) [Leczenie przeziębień ogólnie mało skuteczne](#)

Partnerzy



-
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)
- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)
-

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 19.10.2018 09:57