

[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](#)

Nuda to poważna sprawa, także dla nauki

Złe samopoczucie, wypadki na drodze, w pracy, alkohol, narkotyki, hazard - nawet takie mogą być skutki notorycznej, uporczywej nudy. Naukowcy mówią o tym, dlaczego się nudzimy i jak sobie z tym radzić. Jednak uwaga - pozorna umysłowa bezczynność to często cenny czas dla mózgu, który wtedy intensywnie pracuje i np. sprawia, że stajemy się bardziej kreatywni.

Stoisz na poczcie albo w kolejce do lekarza. Na ściennym zegarze wskazówki poruszają się niemiłosiernie powoli - podobnie jak kolejka. Zaczynasz się czuć nieprzyjemnie, masz silną chęć, aby coś zrobić, ale nie wiesz co. Czujesz się bezsilny - nie wiesz, jak zmienić ten stan.

To nuda. Zwykle to tylko przejściowy dyskomfort, którego można w prosty sposób pozbyć się przez wyjście z nieprzyjemnej sytuacji i rozpoczęcie jakiegoś sensownego działania. Nuda więc nie kojarzy się zwykle z niczym groźnym.

Niestety, taka niekiedy bywa. Może stać się chronicznym wywołującym stres stanem, a nawet prowadzić do katastrofalnych konsekwencji - wypadków na drodze czy w pracy, przyczyniać się do sięgania po alkohol, narkotyki czy hazard. Dlatego naukowcy starają się coraz więcej dowiedzieć o nudzie, jej wpływie na życie i sposobach radzenia sobie z nią.

Jak twierdzą zajmujący się nią specjaliści z kanadyjskiego York University, nudzimy się, gdy mamy trudności w skupieniu uwagi na bodźcach pochodzących z naszego wnętrza, (myślach, emocjach) lub z otoczenia, wymaganych do uczestniczenia w angażującej aktywności. Nudzie sprzyja przy tym świadomość tego, że mamy trudności w skupieniu uwagi oraz przekonanie, że to otoczenie odpowiada za nasz nieprzyjemny stan.

Kto się nudzi, ten niezdrowo je

Tymczasem nadmierna nuda może powoli i niepostrzeżenie niszczyć zdrowie. Okazuje się np., że zwiększa ochotę na tłuste i słodkie jedzenie. Naukowcy z University of Central Lancashire przeprowadzili dwa eksperymenty z kwestionariuszami, nudnymi zadaniami i filmami oraz różnego typu przekąskami. Znudzone osoby wyraźnie częściej sięgały po niezdrowe smakołyki.

- Wyniki te zgadzają się z wcześniejszymi badaniami sugerującymi, że pożądamy tłustych i słodkich potraw, kiedy się nudzimy. To wspiera teorię, według której nuda wiąże się z niższym poziomem stymulującej mózg substancji - dopaminy. Badanie wskazuje, że ludzie starają się jej poziom podnieść, jedząc tłuszcz i cukier, jeśli nie mogą pokonać nudy w inny sposób - wyjaśnia autorka eksperymentów dr Sandi Mann.

Jej zdaniem podczas planowania kampanii edukacyjnych zachęcających do zdrowych wyborów żywieniowych warto wziąć nudę pod uwagę, włączając w to nudę w miejscu pracy.

- Znudzeni ludzie nie jedzą orzechów - dodaje badaczka.

Skubanie i inne problemy

W niektórych przypadkach spowodowane nudą zachowania mogą jednak być dużo bardziej nieprzyjemne, co odkryli naukowcy z University of Montreal. Otóż zauważyli oni, że osoby, których częściej dopada frustracja, zniecierpliwienie i nuda, mają większe ryzyko pojawienia się niebezpiecznych, kompulsywnych zachowań, takich jak np. skubanie skóry, fachowo zwane dermatillomanią.

- Chroniczne wrywanie włosów, skubanie skóry, obgryzanie paznokci i inne, podobne przyzwyczajenia znane są jako powtarzające się zachowania skoncentrowane na ciele. Choć

zachowania te mogą spowodować udrękę, wydaje się także, że zaspokajają jakiś przymus i dostarczają pewnego uspokojenia - wyjaśnia dr Kieron O'Connor, który zauważył powiązanie takich zachowań z nudą i frustracją.

- Naszym zdaniem, osoby z tymi powtarzalnymi zachowaniami mogą być perfekcjonistami, co oznacza, że nie potrafią się zrelaksować i wykonywać różnych zadań w normalnym tempie. Z tego powodu są podatne na frustrację, zniecierpliwienie i brak satysfakcji, kiedy nie osiągają swoich celów. Doświadczają także więcej nudy - podkreśla ekspert.

Znudzony wyborca inaczej głośuje

Mogą pojawić się także efekty nudy, których łatwo nie zauważyć, a które wcale nie będą bez znaczenia. Zespół z King's College London doniósł na przykład o tym, że nuda znacząco wpływa na zapatrywania polityczne. Eksperymenty z udziałem ponad tysiąca ochotników pokazały, że u poddających się nudzie osób polityczne poglądy przesuwają się w kierunku skrajności.

Jednocześnie, badanie sugeruje też, że radykalizacja poglądów wiąże się z poszukiwaniem przez znudzone osoby formy działania, które nada ich życiu sens.

- Nuda sprawia, że ludzie są podenerwowani i skłania ich do poszukiwania zaangażowania, wyzwania, ekscytacji, co przynosi poczucie sensu. Polityczne ideologie mogą pomóc w tych egzystencjalnych poszukiwaniach - mówi autor odkrycia, dr Wijnand van Tilburg.

Badacze spekulują więc, że być może niektóre ekstremistyczne ugrupowania polityczne, przynajmniej w części powstają po prostu z nudów.

Nuda: instrukcja obsługi

Badacze z Washington State University mają na szczęście dobrą wiadomość. Ich zdaniem z nudą można sobie poradzić.

- Wszyscy doświadczają nudy. Jednak niektórzy doświadczają jej bardzo często, co nie jest [zdrowie](#). Chcieliśmy więc sprawdzić, jak efektywnie sobie z nią radzić - opowiada prof. Sammy Perone.

Ale po kolei... Po pierwsze zespół ten odkrył, że mózgi szczególnie znudzonych osób nieco inaczej pracują w czasie nudy, choć w pozostałych sytuacjach działają tak samo, jak innych ludzi. Osoby, które gorzej sobie z nudą radziły, miały bardziej aktywną prawą, przednią część mózgu, a pozostałe - lewą. Jak wyjaśniają badacze, lewa część aktywuje się, gdy ktoś stara się w coś zaangażować, np. kiedy w nudnej sytuacji myśli o czymś innym. Prawa strona natomiast jest bardziej aktywna przy odczuwaniu negatywnych emocji, np. zdenerwowania. To, że różnice występują tylko w obliczu nudy sugeruje, że szczególnie znudzone osoby po prostu nieco inaczej na nudę reagują i prawdopodobnie mogą nauczyć się bardziej pozytywnych reakcji.

Badacze twierdzą, że ulgę mogą przynieść już proste czynności, takie jak czytanie książki czy przygotowanie listy zakupów. W czasie wywołujących nudę eksperymentów, część dobrze radzących sobie ochotników nuciła piosenki.

- Robienie czegoś, co cię angażuje zamiast skupienia się na tym, jak bardzo jesteś znudzony, naprawdę pomaga - przekonuje prof. Perone.

Blaski nudy, czyli kiedy nuda jest zbawieniem

Jednak istnieją także pozytywne skutki nudzenia się. Badania wskazują np., że nuda może zwiększać kreatywność. Na przykład naukowcy z University of Central Lancashire przeprowadzili eksperymenty, w których po różnego typu nudnych lub angażujących zadaniach, ochotnicy mierzyli się z wyzwaniem wymagającym kreatywności.

Okazało się, że **nuda pomogła im działać bardziej twórczo**. Choć więc z uporczywą nudą lepiej jest próbować sobie poradzić, warto też pamiętać, że kiedy pozornie nic nie robimy, ludzki mózg może intensywnie pracować. Już bowiem od lat 90-tych neurologicy wiedzą, że a czasie pozornej umysłowej beczynności, pewne rejony mózgu stają się szczególnie aktywne.

Naukowcy coraz więcej dowiadują się o celach tej aktywności. Na przykład zespół z University of California, Los Angeles, m.in. na podstawie badań MRI mózgów ochotników odkrył, że mózg w takich sytuacjach przygotowuje się do interakcji społecznych. Im silniejsza aktywność w czasie pozornego odpoczynku, tym lepsze radzenie sobie w relacjach międzyludzkich.

- Mózg posiada ważny system, który wydaje się w wolnym czasie przygotowywać nas do społecznego życia - mówi autor badania prof. Matthew Lieberman. - Przygotuje nas on do widzenia świata ze społecznej perspektywy, w relacji do myśli, uczuć i celów innych osób. Wskazuje to, jak bardzo to jest ważne. Mózg po prostu nie włącza co jakiś czas tego systemu. My np. bez celu spacerujemy, a nasz mózg stara się zresetować tak, aby myśleć o umysłach innych ludzi - wyjaśnia prof. Lieberman.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29444.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