

### [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](#)

## Uczynni nastolatkwie mniej narażeni na depresję



**Radość płynąca z pomagania innym, np. ze zbierania pieniędzy na cele charytatywne, może mieć o wiele większe znaczenia dla zdrowia psychicznego nastolatków niż radość wynikająca z zachowań egoistycznych takich jak jedzenie czekolady czy słuchanie muzyki - wskazują na to wyniki badań przeprowadzonych przez Adrianę Galvan i jej współpracowników z Uniwersytetu w Kalifornii. Galvan i jej zespół badali w jaki sposób mózgi nastolatków reagują na wymienione dwa sposoby odnajdywania przyjemności. Odkryli, że nastolatki, którzy częściej czerpią przyjemność z pomagania innym są obarczeni mniejszym ryzykiem zachorowania na depresję niż nastolatki, którzy radość odnajdują w rzeczach egoistycznych. Wyniki badania opublikowane zostały w czasopiśmie *Proceedings of the National Academy of Sciences*.**

Już w IV w. p. n. e. Arystoteles twierdził, że przyjemność płynąca z prowadzenia pełnego, zrównoważonego życia, którą nazywał „eudajmonią” prowadziła do wzrastania, podczas gdy przyjemność egocentryczna, którą nazywał „hedonią” przynosiła człowiekowi szkodę. Wyniki niedawno przeprowadzonych empirycznych badań psychologicznych wskazują na to, że czyny eudajmoniczne są dla zdrowia psychicznego bardzo korzystne, natomiast hedonistyczne mogą być dla niego szkodliwe.

Galvan i jej zespół badawczy chcieli sprawdzić, czy teoria ta będzie prawdziwa w przypadku nastolatków. W ich przypadku część mózgu zwana ośrodkiem przyjemności jest bardzo aktywna. Nastolatki bardzo często poszukują hedonistycznej przyjemności oraz odnajdują ją w ryzykownych zachowaniach. Jednocześnie, nastolatki obarczeni są dużym ryzykiem zachorowania na depresję. Objawy depresji pojawiają się z większą częstością w miarę jak nastolatki dojrzewają, osiągając swój szczyt w wieku 17-18 lat. Zrozumienie związku pomiędzy reakcją psychologiczną na nagrodę a ryzykiem zachorowania na depresję może ułatwić pracownikom służby zdrowia psychicznego zapewnienie odpowiednich interwencji dla nastolatków narażonych na zachorowanie na depresję.

Badacze poprosili 39 nastolatków o wypełnienie kwestionariusza mierzącego nasilenie objawów depresyjnych. Następnie badani poproszeni zostali o wykonanie dwóch zadań. Pierwsze z nich polegało na zagranie w grę, w której musieli wybrać czy chcą zarobić pieniądze dla siebie czy dla swojej rodziny. Drugie zadanie badało stosunek do podejmowania ryzyka. Badani otrzymywali nagrodę na podstawie tego jak mocno napompowali wirtualny balon (nagroda przepadała w przypadku gdy balon pękł). W czasie wykonywania tych zadań mózgi nastolatków badane były za pomocą czynnościowego rezonansu magnetycznego (fMRI). Naukowcy mogli dzięki temu ocenić aktywność prążkowiec brzusznego - części mózgu związanego z odczuwaniem przyjemności.

Po upływie roku nastolatki ponownie wypełnili kwestionariusz mierzący objawy depresji. Ci nastolatki, których prążkowiec brzuszny wykazywało zwiększoną aktywność gdy decydowali się na pomoc swojej rodzinie, przejawiali zmniejszone nasilenie objawów depresyjnych. Natomiast nastolatki, których prążkowiec brzuszny było aktywne gdy decydowali się pomóc sobie samym lub podejmowali duże ryzyko, byli bardziej depresyjni.

Zespół Galvan uważa, że osoby które czerpią przyjemność z zachowań eudajmonicznych częściej angażują się w działalność, która sprawia, że czują się wartościowi, a to właśnie może pozytywnie wpływać na ich zdrowie psychiczne.

**Autor tłumaczenia: Bartłomiej Taurogiński**

Źródło: <http://medicalxpress.com/news/2014-04-teens-gain-pleasure-prone-depression.html>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21305.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**