

[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](#)

Dobry słuchacz pomaga chronić mózg przed demencją

Posiadanie w swoim bliskim otoczeniu osoby, która jest zawsze gotowa nas wysłuchać i udzielić wsparcia, pomaga opóźnić proces starzenia się mózgu - wykazał zespół

naukowców m.in. z Uniwersytetu Nowojorskiego, Uniwersytetu Bostońskiego i Harvard Medical School.

Ich wnioski publikuje pismo „JAMA Network Open” (DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2021.21122).

„Relacje oparte na wspieraniu się nawzajem sprzyjają utrzymywaniu mózgu w formie i wzmacniają odporność poznawczą, która chroni mózg szybkim starzeniem się i sprawia, że mózg jest mniej podatny na choroby, w tym demencję” - mówi dr Joel Salinas, współautor analizy.

Naukowcy korzystali z danych dotyczących 2171 osób biorących udział w wieloletnich badaniach Framingham Heart Study. Średnia wieku uczestników wynosiła 63 lata. Badani dostarczali informacji na temat jakości interakcji z innymi ludźmi (m.in. rozmów, wysłuchania, udzielania porad, okazywania uczuć czy wsparcia emocjonalnego). Odporność poznawcza określana była na podstawie obrazów mózgow uczestników oraz testów neuropsychologicznych.

Badacze zaobserwowali, że jeden aspekt interakcji międzyludzkich był wyraźnie związany z większą odpornością poznawczą. Osoby mające częsty kontakt z osobą, która potrafiła ich wysłuchać, miały lepsze wyniki testów poznawczych oraz większą objętość mózgu.

Demencja dotyka zazwyczaj seniorów, jednak badania wykazały, że także na młodsze osoby korzystnie wpływa kontakt z życzliwym słuchaczem. Zmiany w mózgu i wyniki testów uczestników przed 65. rokiem życia, którzy rzadko mieli kontakt z osobą mogącą ich wysłuchać, wskazywały, że byli oni o cztery lata starsi niż w rzeczywistości.

„Choć wciąż jest wiele zależności pomiędzy zdrowiem mózgu a czynnikami psychospołecznymi, których nie rozumiemy, te wyniki wskazują, że możemy podjąć kroki, które pomogą spowolnić starzenie się mózgu - naszego i naszych bliskich. Powinniśmy więc szukać w swoim gronie dobrych słuchaczy, a także sami stać się lepszymi słuchaczami” - komentuje dr Salinas.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30757.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

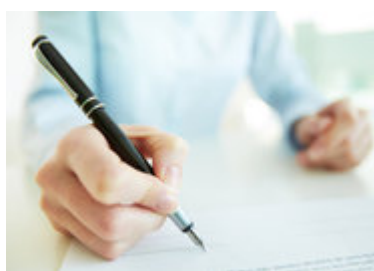
Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy