

[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 mózgów 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>



02-07-2024

Ekran dotykowy bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy