

[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](#)

Wspólne spanie obniża inteligencję

Jak wykazały badania zespołu Gerharda Kloescha z uniwersytetu w Wiedniu, już samo dzielenie z kimś łóżka obniża jakość snu. Badania przeprowadzono na ośmiu bezdzietnych parach żyjących w nieformalnych związkach. Uczestnicy wypełniali ankietę a także nosili "aktigrafy" - urządzenia do monitorowania aktywności pozwalające ocenić ich sen w ciągu dziesięciu nocy spędzonych wspólnie

i dziesięciu spędzonych osobno.

Dały się zauważyć różnice między płciami. Mężczyźni uważali, że z partnerką śpi im się lepiej, natomiast kobiety były przeciwnego zdania. W rzeczywistości obie płcie gorzej się wysypiały - nawet gdy nie dochodziło do kontaktów seksualnych. Niewyspanie podnosiło u mężczyzn poziom hormonów stresu, a proste testy na inteligencję rozwiązywane następnego dnia wypadały gorzej. Kobietom udawało się zasnąć głębiej, a poziom hormonów stresu oraz wyniki testów wypadały lepiej niż w przypadku mężczyzn. Jeśli chodzi o sny, kobiety pamiętały je lepiej śpiąc samotnie, natomiast mężczyźni - gdy wcześniej uprawiali seks.

[PAP](#)

Skomentuj na forum

<http://laboratoria.net/aktualnosci/4507.html>



14-04-2021

[Śląscy naukowcy opracowali model opieki kardiounkologicznej](#)

W publikacji opisano okres od marca 2016 r. do grudnia 2019 r.



14-04-2021

[Blizny można leczyć](#)

Blizna bywa dla pacjenta problemem nie tylko kosmetycznym.



14-04-2021

1/3 pracowników woli złożyć wypowiedzenie, niż wrócić do biura

Wiele osób, które świadczą pracę z domu nie jest jeszcze gotowych na powrót do biura.



14-04-2021

COVID-19 wyzwała w płucach nieoczekiwany mechanizm

W komórkach płuc wirus SARS-CoV-2 wyzwała szlak biochemiczny, zwany układem dopełniacza.



14-04-2021

Choroba meningokokowa jest lekceważona

Mimo, iż może w ciągu 24 godzin doprowadzić do zgonu dziecka.



14-04-2021

Przyjmujący leki alergicy są mniej podatni na

zakażenie COVID-19

Badania wskazują, że alergicy przyjmujący leki rzadziej zarażają się koronawirusem.



14-04-2021

Szczepionki mRNA a możliwość zakażenia SARS-CoV-2

Możliwe jest złapanie koronawirusa po szczepieniu, ale ryzyko jest naprawdę niewielkie.



12-04-2021

Istnieje związek między szczepieniem przeciwko grypie i...

Podobne dane płyną z całego świata, to wciąż nie udało się dokładnie tego ustalić.

Informacje dnia: [Śląscy naukowcy opracowali model opieki kardiologicznej](#) [Blizny można leczyć](#) [1/3 pracowników woli złożyć wypowiedzenie, niż wrócić do biura](#) [COVID-19 wyzwała w płucach nieoczekiwany mechanizm](#) [Choroba meningokokowa jest lekceważona](#) [Przyjmujący leki alergicy są mniej podatni na zakażenie COVID-19](#) [Śląscy naukowcy opracowali model opieki kardiologicznej](#) [Blizny można leczyć](#) [1/3 pracowników woli złożyć wypowiedzenie, niż wrócić do biura](#) [COVID-19 wyzwała w płucach nieoczekiwany mechanizm](#) [Choroba meningokokowa jest lekceważona](#) [Przyjmujący leki alergicy są mniej podatni na zakażenie COVID-19](#)

Partnerzy