

[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](#)

Wspólne spanie obniża inteligencję

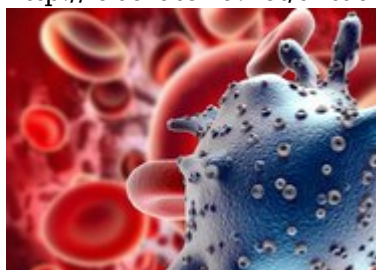
Jak wykazały badania zespołu Gerharda Kloescha z uniwersytetu w Wiedniu, już samo dzielenie z kimś łóżka obniża jakość snu. Badania przeprowadzono na ośmiu bezdzietnych parach żyjących w nieformalnych związkach. Uczestnicy wypełniali ankietę a także nosili "aktigrafy" - urządzenia do monitorowania aktywności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



23-03-2023

[Chińskie MSZ o decyzji USA ws. źródeł Covid-19:](#)

To oczernianie Chin i rozdmuchiwanie teorii o wycieku z laboratorium



23-03-2023

[Temperatury są w Polsce o prawie 2 stopnie wyższe niż 70 lat temu](#)

Podała PAP klimatolog prof. Joanna Wibig.



23-03-2023

[Jedna czwarta ludzkości nie ma dostępu do czystej wody](#)

Głosi oenzetowski World Water Development Report.



23-03-2023

[Joga zapobiega słabości u seniorów](#)

Praktyka jogi może zapobiegać tzw. zespołowi słabości u osób starszych.



23-03-2023

[Badacze wpadli na nowy trop na drodze do dłuższego życia](#)

Na razie o połowę przedłużyli życie laboratoryjnych robaków.



23-03-2023

[Na Wenus wykryto aktywne wulkany](#)

Wskazuje na to nowa analiza danych z wystrzelonej 30 lat temu sondy.



23-03-2023

[Reaktor MARIA uruchomiony zostanie na przełomie czerwca i lipca](#)

Modernizacja reaktora MARIA potrwa do końca maja.



23-03-2023

[Choroby przenoszone przez kleszcze](#)

Niemal wszędzie można mieć kontakt z kleszczem.

Informacje dnia: [Chińskie MSZ o decyzji USA ws. źródeł Covid-19: Temperatury są w Polsce o prawie 2 stopnie wyższe niż 70 lat temu](#) [Jedna czwarta ludzkości nie ma dostępu do czystej wody](#) [Joga zapobiega słabości u seniorów](#) [Badacze wpadli na nowy trop na drodze do dłuższego życia](#) [Na Wenus wykryto aktywne wulkany](#) [Chińskie MSZ o decyzji USA ws. źródeł Covid-19: Temperatury są w Polsce o prawie 2 stopnie wyższe niż 70 lat temu](#) [Jedna czwarta ludzkości nie ma dostępu do czystej wody](#) [Joga zapobiega słabości u seniorów](#) [Badacze wpadli na nowy trop na drodze do dłuższego życia](#) [Na Wenus wykryto aktywne wulkany](#)

Partnerzy