

[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](#)

Wonne sny mogą łagodzić lęki

Gdy śpiący jest wystawiony na działanie zapachu, który kojarzy mu się ze złymi wspomnieniami, jego lęk ustępuje- ogłoszono podczas konferencji Society for Neuroscience w Nowym Orleanie (USA).



Katherina Hauner i Jay Gottfried z Northwestern University w Evanston (Illinois) pokazywali badanym osobom cztery zdjęcia twarzy, eksponując je jednocześnie na raczej przyjemne zapachy - na przykład mięty. Gdy pojawiała się jedna z twarzy, ochotnicy odczuwali bolesny wstrząs elektryczny.

Następnie naukowcy mierzyli przewodność elektryczną skóry badanych. Wskaźnik ten rośnie u osób przestraszonych, ponieważ wydzielany pot jest dobrym przewodnikiem elektryczności. Gdy badani widzieli twarz i odczuwali wstrząs elektryczny, przewodność gwałtownie rosła.

W dalszej części eksperymentu połowie badanych pozwolono spać. Śpiący byli wystawieni na działanie różnych natężeń zapachu, który wcześniej towarzyszył "bolesnym" twarzom.

Następnego dnia ochotnicy znacznie mniej bali się twarzy - przy czym najniższy poziom lęku odczuwały osoby, które spały przy najwyższym stężeniu zapachu. Także badania obrazowe mózgu wskazywały, że obszary mózgu związane z lękiem i pamięcią były po tej ekspozycji mniej aktywne.

Druga grupa uczestników czuwała, gdy wystawiono ją na „impulsy” zapachu związanego z „bolesnym” zdjęciem. W tym przypadku większej dawce zapachu towarzyszył większy lęk.

Autorzy badań chcą wykorzystać ten efekt w leczeniu osób z zespołem stresu pourazowego - najpierw pokazując obrazy związane z traumatycznym przeżyciem i emitując określony zapach, a następnie eksponując badaną osobę na ten sam zapach podczas snu. Dalsze badania mają wyjaśnić, z jaką fazą snu związany jest odkryty efekt.

źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.com.pl>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/16109.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy