

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Kolor wieczornego oświetlenia wpływa na nastrój



Wieczorne oświetlenie w odcieniu niebieskim może sprzyjać depresji, z kolei czerwone światło jest pod tym względem znacznie bezpieczniejsze - zawiadamia "Journal of Neuroscience".

Badanie na chomikach przeprowadzone przez naukowców z Ohio State University (USA) wykazało, że kolor wieczornego oświetlenia wiąże się z negatywnymi zmianami nastroju. Największe ryzyko depresji grozi osobom przebywającym nocą w pomieszczeniach oświetlonych na niebiesko, trochę mniejsze przy świetle białym, a najbezpieczniejsze zdaje się być światło czerwone.

Jednak badacze podkreślają, że prawdziwie korzystna dla zdrowia jest tylko panująca w nocy ciemność.

Badane chomiki przez cztery tygodnie wystawiano nocą na działanie określonego odcienia oświetlenia, bądź pozwalano im funkcjonować w ciemności.

Okazało się, że gryzonie przebywające w niebieskim lub białym oświetleniu piły znacznie mniej słodzonej wody, co stanowi oznakę zaburzonego nastroju, niż zwierzęta żyjące przy świetle czerwonym lub w ciemności.

Analiza mózgu chomików pozwoliła na stwierdzenie, że zwierzęta buszujące przy niebieskim i białym oświetleniu posiadały w rejonie hipokampa mniej kolców dendrytycznych, które służą do przesyłania sygnałów chemicznych między komórkami nerwowymi. Mała ilość kolców dendrytycznych została powiązana z depresją.

Według naukowców za przebieg powyższych procesów odpowiadają światłoczułe komórki zwojowe siatkówki w oku, które - choć nie pozwalają widzieć - wykrywają natężenie światła i wysyłają informacje do obszaru mózgu regulującego naturalny zegar okołodobowy, a niektóre badania sugerują, że również do rejonów związanych z odczuwaniem nastroju i emocjami.

Światłoczułe komórki zwojowe inaczej reagują na różne długości fal elektromagnetycznych. Najbardziej wyczułone są na fale postrzegane jako światło niebieskie, a najmniej na fale czerwone.

Wyniki badań mają szczególne znaczenie dla ludzi, którzy pracują na nocne zmiany.

"Rezultaty naszych badań sugerują, że dla pracowników nocnych zmian najbardziej odpowiednie jest światło czerwone, które nie ma tak negatywnego wpływu na zdrowie, jak oświetlenie w kolorze białym" - komentuje Randy Nelson, współautor badania.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/18950.html>



02-07-2026

Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

Informacje dnia: [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Partnerzy