

[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](#)

Optymizm wyzwala mózg od lęku



Osoby z większą korą oczodołowo-czołową są bardziej optymistyczne, a dzięki temu mniej lękliwe - zawiadamiają naukowcy na łamach "Social, Cognitive and Affective Neuroscience".

Badacze z Uniwersytetu Illinois (USA) zaobserwowali, że wielkość kory oczodołowo-czołowej – rejonu mózgu biorącego udział w integrowaniu emocjonalnych i intelektualnych informacji oraz w kontroli zachowania – ma związek z poziomem optymizmu i lęku, przy czym optymizm odgrywa rolę czynnika pośredniczącego w redukowaniu reakcji lękowych.

O powiązaniu pomiędzy korą oczodołowo-czołową a natężeniem lęku wiadomo od dawna, choćby z badania przeprowadzonego na osobach, które przetrwały trzęsienie ziemi, jakie nawiedziło Japonię w 2011 roku. Wyniki tego badania pokazały, że u niektórych ocalałych kora oczodołowo-czołowa skurczyła się w ciągu czterech miesięcy po katastrofie i osoby te były bardziej narażone na wystąpienie zespołu stresu pourazowego – rodzaju zaburzenia z grupy zaburzeń lękowych.

Inne badania sugerowały z kolei, że optymistyczni ludzie są mniej lękliwi, a optymizm wzmacnia aktywność kory oczodołowo-czołowej.

W związku z tym naukowcy postanowili sprawdzić, czy optymizm wpływa na łagodzenie lęku właśnie poprzez pobudzenie kory oczodołowo-czołowej.

W badaniu uczestniczyło 61 osób, które poddano obrazowaniu mózgu, a także testom mierzącym natężenie optymizmu, lęku, objawów depresji oraz pozytywnych i negatywnych stanów emocjonalnych.

Zgodnie z przewidywaniami okazało się, że osoby o grubszej korze oczodołowo-czołowej po lewej stronie mózgu były bardziej optymistyczne i mniej lękliwe. Dalsze analizy wykazały, że u osób o większej korze oczodołowo-czołowej to optymizm stał za obniżeniem poziomu lęku.

"Wiemy już, że istnieje korelacja pomiędzy korą oczodołowo-czołową a lękiem. Więc co możemy zrobić, żeby złagodzić lęk? Nasze badanie sugeruje, że możemy popracować nad optymistycznym podejściem do życia" - mówi Sanda Dolcos, współautorka badania.

Badacze chcą teraz skoncentrować się na sprawdzeniu, czy zadania nakierowane na aktywację kory oczodołowo-czołowej mogą skutkować zwiększeniem optymizmu i obniżeniem lęku oraz czy istnieją inne sposoby na bezpośrednie podwyższenie poziomu optymizmu.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/24287.html>



09-04-2026

[Światło uwięzione w ultracienkiej siatce](#)

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fotonicznych.



09-04-2026

[Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu](#)

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

Naukowcy pracują nad biosyntetycznym

[supermikrobiomem p](#)

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

[Bez podstawowej wiedzy o roślinach](#)

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.

Informacje dnia: [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

Partnerzy