

## [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](#)

# Sen pomaga w nauce



**Dzięki kurczącym się synapsom podczas snu w mózgu tworzą się miejsca na nowe wspomnienia - twierdzi dr Giulio Tononi z University of Wisconsin-Madison. O jego badaniach informuje serwis "New Scientist".**

Sen pozwala na uporządkowanie nowych wspomnień. Potwierdza to przykład uczniów, którzy lepiej zdają testy, jeżeli po zakończeniu nauki położyli się spać. Wiadomo również, że na jawie świeże wspomnienia są rejestrowane dzięki wzmocnieniu połączeń pomiędzy komórkami mózgu.

Teoria Tononiego opiera się na założeniu, że w czasie snu w naszym mózgu odbywa się proces "sprzątania" i wyrzucania niepotrzebnych informacji.

Aby ją potwierdzić, przeprowadzono badania na myszach, mierząc wielkość ich synaps (połączeń pomiędzy komórkami nerwowymi) podczas czuwania i pod koniec snu. Wymagało to cięcia mózgu na ultracienkie skrawki i stworzenia na tej podstawie rekonstrukcji 3D. Zespołowi siedmiu badaczy liczenie i analizowanie wielkości synaps zajęło aż cztery lata.

Ostatecznie okazało się, że synapsy zmierzone pod koniec snu były o 18 proc. mniejsze, niż te, które zmierzono przed snem. To pozwala sądzić, że w trakcie drzemki połączenia między neuronami stają się słabsze. Jednak niektóre synapsy nie zmieniają się - najwyraźniej mózg w pewien sposób je chroni.

Dane przedstawiono podczas zjazdu Federation of European Neuroscience Societies (FENS) w Kopenhadze na początku lipca.

Jeżeli teoria Tononiego jest słuszna - powinna wyjaśnić, dlaczego po nieprzespanej nocy mamy problemy z koncentracją i nauką. Pozwoli też zrozumieć, dlaczego - gdy sen jest przerywany - następnego dnia źle się czujemy. Okazuje się też, że faza snu wolnofalowego jest najbardziej korzystna do zmniejszania się synaps.

Wcześniejsze badania z wykorzystaniem EEG potwierdzają teorię o tworzeniu miejsca na nowe wspomnienia. Rano, po dobrze przespanej nocy, aktywność mózgu jest mniejsza, niż pod koniec dnia - co pozwala sądzić, że o poranku połączenia są słabsze.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/25792.html>



02-02-2026

## **Nowa metoda stereo EEG daje szansę pacjentom z lekooporną padaczką**

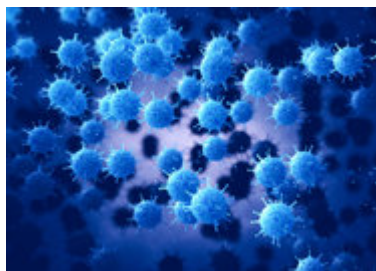
Technologia ta może znacząco zwiększyć skuteczność leczenia.



02-02-2026

## **Wrocław/ Muzeum Medycyny Sądowej**

Jedyna taka placówka w Polsce.



02-02-2026

## **Wirus Nipah nie stanowi obecnie dla nas zagrożenia epidemicznego**

Ocecił biolog medyczny dr hab. Piotr Rzymiski.



02-02-2026

## **Tłuszcz beżowy wpływa na ciśnienie krwi**

informuje „Science”.



02-02-2026

## **Obiecująca metoda leczenia raka trzustki**

Na razie u myszy.



02-02-2026

## **Przeszczepy kałowe mogą zwiększyć skuteczność leczenia raka nerki**

Informuje pismo „Nature Medicine”.



02-02-2026

# Dyrektor IF PAN o minimalnej pensji dla asystenta

W Polsce to standardowa sytuacja.



02-02-2026

## Do dorosłości dochodzi pokolenie, dla którego dziecko nie jest...

Polska w 2025 r. straciła 157 tys. mieszkańców .

**Informacje dnia:** [Nowa metoda stereo EEG daje szansę pacjentom z lekooporną padaczką](#) [Wrocław/ Muzeum Medycyny Sądowej](#) [Wirus Nipah nie stanowi obecnie dla nas zagrożenia epidemicznego](#) [Tłuszcz beżowy wpływa na ciśnienie krwi](#) [Obiecująca metoda leczenia raka trzustki](#) [Przeszczepy kałowe mogą zwiększyć skuteczność leczenia raka nerki](#) [Nowa metoda stereo EEG daje szansę pacjentom z lekooporną padaczką](#) [Wrocław/ Muzeum Medycyny Sądowej](#) [Wirus Nipah nie stanowi obecnie dla nas zagrożenia epidemicznego](#) [Tłuszcz beżowy wpływa na ciśnienie krwi](#) [Obiecująca metoda leczenia raka trzustki](#) [Przeszczepy kałowe mogą zwiększyć skuteczność leczenia raka nerki](#)

**Partnerzy**