

[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](#) [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](#)

Niedobór snu zwiększa negatywne emocje



Dzieci, które się nie wysypiają, przejawiają więcej negatywnych emocji i słabiej reagują na pozytywne doświadczenia, przez co mogą być bardziej narażone na rozwój depresji i zaburzeń lękowych - informuje magazyn „Sleep Medicine Reviews”.

"Prawidłowy sen jest niezbędny do utrzymania u dzieci odpowiedniego poziomu dobrostanu. Powtarzające się epizody związane z niedoborem snu mogą doprowadzić do rozwoju depresji, lęku i innych problemów o charakterze emocjonalnym. Rodzice powinni postrzegać sen jako czynnik zdrowotny równie ważny jak odżywianie, higiena zębów, czy aktywność fizyczna" - apeluje Candice Alfano, pracowniczka Uniwersytetu Houston (USA) i współautorka najnowszego badania dotyczącego związku pomiędzy snem a rozwojem emocjonalnym u dzieci.

Candice Alfano oraz Cara Palmer przeprowadziły badanie, w ramach którego obserwowały, jak niedobór snu wpływa na emocje pojawiające się u dzieci w wieku 7-11 lat. Zauważyły, że uczestnicy badania już po dwóch nie w pełni przespanych nocach odczuwali więcej negatywnych emocji (drażliwość, poirytowanie) i czerpali mniej przyjemności z pozytywnych wydarzeń ze swojego życia. Niewyspane dzieci nie tylko nie doceniały miłych chwil, ale też słabiej je pamiętały i wykazywały mniejszą chęć do poszukiwania gratyfikacji.

"Kiepski sen wiąże się z zakłóceniem wielu procesów emocjonalnych, m.in. zdolności do samokontroli, zauważania sygnałów niewerbalnych i identyfikowania cudzych emocji. W połączeniu ze skłonnością do zachowań impulsywnych - cechą charakterystyczną dla okresu dojrzewania - niedobór snu może prowadzić do stworzenia idealnych warunków do doświadczania negatywnych emocji oraz ich konsekwencji" - dodaje Alfano.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/25856.html>



21-05-2026

Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy