

[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](#)

Drzemki pozwalają lepiej przetwarzać podświadome informacje

Jak donosi Journal of Sleep Research, powiedzenie „muszę się z tym przespać” ma swoje podstawy naukowe. Uczeni z University of Bristol przeprowadzili badania, których celem

było sprawdzenie, czy w czasie krótkiej drzemki nasz mózg przetwarza podświadome informacje i jak wpływa to na nasze zachowanie i czas podejmowania decyzji.

Okazało się, że drzemki pozytywnie wpływają na funkcje poznawcze mózgu i nawet krótki sen pozwala na przetworzenie danych, o istnieniu których nie zdajemy sobie sprawy.

Wcześniejsze badania wykazały, że sen ułatwia rozwiązywanie problemów, gdyż budzimy się ze zwiększonymi zdolnościami poznawczymi. Nie było jednak jasne, czy do odniesienia korzyści potrzebny jest jakiś rodzaj pracy umysłowej przed snem lub w jego czasie.

W badaniach wzięło udział 60 zdrowych ochotników w różnym wieku. Postawiono przed nimi dwa zadania. Pierwsze było ukryte i uczestnicy nie zdawali sobie sprawy z jego istnienia. Zadanie, które świadomie rozwiązywali, a które miało zamaskować prawdziwy problem, było odpowiedzenie na pytanie, czy na ekranie wyświetlono niebieski czy czerwony kwadrat. Po teście część uczestników położyła się na 90 minut spać. Później ponownie rozwiązywali zadanie.

Aktywność mózgow badanych była monitorowana za pomocą EEG.

Okazało się, że grupa, która przespała się przed ponownym wykonaniem testu, szybciej wykonała zadanie, o istnieniu którego nie wiedzieli. Sen nie wpłynął natomiast na świadomie wykonywane zadanie.

Odkrycie sugeruje, że nawet krótki sen poprawia sposób przetwarzania informacji i funkcjonowanie mózgu. Niewykluczone, że informacje nabyte gdy jesteśmy obudzeni, są podczas snu przetwarzane z większą jakością niż w stanie czuwania.

Źródło: www.sciencedaily.com

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28708.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

[Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy