

### [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](#)

## Dlaczego wierzymy w medyczne mity

Rosnąca liczba Polaków, którzy jak ognia unikają szczepień, wykonują pseudobadania - np. „żywej kropli krwi”, czy też garściami łykają suplementy diety świadczy o tym, że coraz częściej ulegamy mitom medycznym. Sprawdź dlaczego tak się dzieje i jak temu przeciwdziałać.

ozsiewane głównie przez internet mity medyczne, jak np. ten, że szczepionki powodują autyzm albo ten, że dzięki suplementom diety można szybko schudnąć zrobiły w naszych czasach zawrotną karierę, powodując niestety bardzo wiele szkód. Oto bowiem od paru lat rośnie liczba nieszczepionych dzieci, a za tym i liczba zachorowań na odrę czy inne groźne choroby, których można uniknąć dzięki szczepieniom. Rośnie też liczba zatruć i różnych powikłań powodowanych przez niekontrolowane, samowolne stosowanie suplementów diety, leków bez recepty i zabiegów tzw. medycyny alternatywnej.

### **Dlaczego tak łatwo ulegamy mitom medycznym, reklamom suplementów i różnego rodzaju pseudonaukowym rewelacjom?**

- To wynika z pewnej właściwości mózgu, która potrafi być korzystna, lecz potrafi być też niekorzystna. Chodzi o to, że nasz umysł próbuje upraszczać rzeczywistość. Zatem informacje, które dają bardzo proste rozwiązania, takie szybkie łatwe recepty, są tymi, które lubimy, bo dają nam poczucie kontroli - tłumaczy Mateusz Banaszkiewicz, psycholog zdrowia z Uniwersytetu Humanistyczno-Społecznego SWPS, podkreślając, że uleganie mitom medycznym może być bardzo groźne dla zdrowia.

Pułapek i błędów poznawczych, które mogą nas zwieść na manowce jest jednak dużo więcej. Ekspert wskazuje również m.in. na fakt, że ludzie są bardzo podatni na tzw. dowody anegdotyczne. To znaczy, że jeśli usłyszymy np. od swojej zaufanej sąsiadki, że witamina C pomogła jej wyleczyć się z konkretnej choroby, to taka informacja może być dla wielu z nas bardziej wiarygodna od porady eksperta, czyli lekarza.

- Specjalista może być dla mnie kimś, kogo postrzegam jako zdystansowanego, jako osobę, do której nie mam po prostu zaufania albo która, mówiąc o tym jakie to jest skomplikowane, żeby zorientować się jak można mi pomóc, albo jak moje dolegliwości są skomplikowane, i jak trudny będzie proces leczenia, tak dużo niepokoju i dyskomfortu we mnie wzbudza, że w rezultacie będę szukał prostszych rozwiązań. Lubimy upraszczać i to jest efekt - mówi Mateusz Banaszkiewicz.

### **Dezinformacja w dziedzinie zdrowia - jak się chronić i przeciwdziałać**

Według psychologa, ważnym powodem, przez który wiele osób tak łatwo ulega mitom medycznym lub niepełnym, niesprawdzonym informacjom jest brak umiejętności krytycznego myślenia. Podkreśla on, że wielu osobom sprawia trudność weryfikowanie uzyskiwanych informacji pod kątem ich wiarygodności i rzetelności, jak też sprawdzanie, czy ktoś nazywany autorytetem jest nim w rzeczywistości i reprezentuje aktualny stan wiedzy w swojej dziedzinie.

- To wszystko łączy się ze sobą i sprawia, że niektóre osoby po prostu robią rzeczy, które są niekorzystne dla zdrowia - mówi Mateusz Banaszkiewicz.

Co zatem powinniśmy robić, aby móc skutecznie przeciwstawiać się zalewającym nas mitom medycznymi i tzw. „fake newsom” dotyczącym zdrowia oraz chorób?

- Powinniśmy zainwestować w edukację, tak aby od jak najwcześniejszego wieku człowiek szedł przez życie z poczuciem, że różne informacje, które słyszy nie zawsze muszą być wiarygodne albo osoby, które je głoszą nie zawsze muszą być wiarygodne. Gdyby człowiek dostał jeszcze trochę

narzędzi do tego, jak to wszystko sprawdzać, to by nam bardzo zdecydowanie sprzyjało - przekonuje Mateusz Banaszkiewicz.

Ale uwaga! W ramach walki z mitami medycznymi czy teoriami spiskowymi wśród naszych znajomych i bliskich psycholog radzi stosować raczej szeroko pojętą dyplomację (spokojny dialog połączony z łagodną perswazją) zamiast „ostrej amunicji”.

- W przypadku wielu sytuacji ważne będzie to, żeby okazywać szacunek, dlatego, że jeśli czyjś ogląd na daną sytuację jest bardzo konkretny, człowiek jest nastawiony np. w taki sposób, że szczepienia są niekorzystne, to jeśli będzie tylko słyszał informacje, które mówią o tym, że ma zaściankowe podejście, że jest niemerytoryczny, że może jest nieinteligentny, no to będzie chronił swoją ocenę w ten sposób, że jeszcze bardziej będzie się usztywniał w swojej postawie albo będzie szukał informacji, które potwierdzają jego podejście, i ekspertów, którzy są przedstawicielami tego podejścia - ostrzega Mateusz Banaszkiewicz.

Specjalista podkreśla, że jeśli dzielimy się z kimś informacjami, czy też oceniamy pewien stan wiedzy, w sposób, który jest łagodny i stonowany, to wtedy jest znacznie większa szansa, że zbudujemy z kimś relację, dzięki której łatwiej będzie nam tego kogoś przekonać do swoich argumentów czy też nawiązać z nim konstruktywną rozmowę.

- Jesteśmy bardziej wiarygodni i skuteczni w swoim przekazie, jeśli nie wywołujemy u odbiorcy poczucia winy, dyskomfortu i nie oceniamy go - odpowiada Mateusz Banaszkiewicz.

Powyższa rada odnosi się jednak nie tylko do każdego z nas i naszych codziennych, prywatnych rozmów, ale

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29317.html>



29-05-2026

## **Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu**

Wynika z danych IMGW-PIB.



29-05-2026

## **Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości**

Wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.



29-05-2026

## **Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach...**

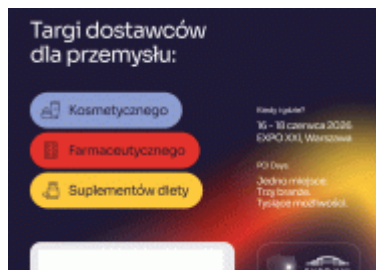
Czy możliwa jest komunikacja bez użycia głosu i ruchu?



29-05-2026

## **Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego**

Są jeszcze miejsca, gdzie modele AI przegrywają w starciu z ludzkim intelektem.



29-05-2026

## [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#)

W dniach 16-18 czerwca 2026 r. w EXPO XXI Warszawa



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.

**Informacje dnia:** [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

**Partnerzy**