

### [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](#)

## Hormon stresu - najważniejsze fakty

Sprzeczką z szefem, kolegą czy współmałżonkiem? Twoje nadnercza wyrzuciły właśnie porządną dawkę kortyzolu do krwi. Tak biologia przygotowuje cię do walki, ucieczki czy zastygnięcia. To atawistyczny mechanizm, który potrzebny jest wbrew pozorom także w czasach, gdy nie atakują nas dzikie zwierzęta. Czasem bywa jednak szkodliwy. Uwaga, kortyzol produkowany jest przez całą dobę, także wtedy, gdy niczym nie niepokojeni leżymy

## **w hamaku!**

Ten, kto czyta medyczne newsy, zapewne nieraz napotkał na informacje o kortyzolu. Potocznie nazywany jest hormonem stresu, ale ma wiele innych przydatnych funkcji. Oddziałuje niemal na wszystkie komórki organizmu. W ten sposób m.in. reguluje metabolizm, poziom glukozy we krwi, ciśnienie, gospodarkę wodą i elektrolitami, działa przeciwzapalnie i, oczywiście, działa na psychikę.

System kontroli jego produkcji jest niebywale złożony. Kortyzol wytwarzają nadnercza, ale dopiero pod wpływem innego hormonu produkowanego przez przysadkę mózgową, która z kolei reaguje na hormonalne sygnały od podwzgórza (część mózgu). Podwzgórze odpowiada natomiast m.in. na stężenie kortyzolu we krwi. Najwięcej kortyzolu, w typowych warunkach, powstaje rano, choć u osób pracujących na zmiany cykl ten może być zmieniony.

Są choroby, które powstają wskutek nadmiernej produkcji kortyzolu. Tak dzieje się w przebiegu zespołu Cushinga, który może być spowodowany m.in. niektórymi lekami oraz guzami. Dochodzi wtedy m.in. do przyrostu tkanki tłuszczowej - głównie w okolicach klatki piersiowej, twarzy i talii, przy szczupłych kończynach, pojawia się też nadciśnienie, zmiany na skórze, osłabienie mięśni, zaburzenia nastroju, wzmożone pragnienie i zbyt częste oddawania moczu, zaburzenia miesiączkowania, osteoporoza, cukrzyca.

Są też choroby, które powstają wskutek zbyt małej produkcji kortyzolu. Taką jest choroba Addisona. W tym wypadku może pojawić się m.in. osłabienie mięśni, skłonność do zasłabnięć, spadek wagi, zaburzenia nastroju, zmiany na skórze. Przy braku leczenia choroba prowadzi do śmierci!

## **Uciekaj albo walcz - kortyzol ci pomoże**

Potocznie o kortyzolu mówi się jednak „hormon stresu”, bo wydziela się m.in. w obliczu zagrożenia. Gdy człowiek ma trudną rozmowę z szefem (co nierzadko zdarza się dzisiaj), albo goni go niedźwiedź (co zdarzało się dawniej), kortyzol w uproszczeniu pomaga walczyć lub uciekać. Robi to m.in. w ten sposób, że ogranicza te funkcje organizmu, które nie są kluczowe do poradzenia sobie z wyzwaniem - osłabia np. pracę układu trawiennego, rozrodczego czy hamuje wzrost. Jednocześnie wpływa na mózg, w tym na odczucie strachu czy motywacji do działania.

Po zniknięciu zagrożenia poziom hormonów, w tym kortyzolu, powinien wrócić do normy. Gorzej jest niestety, gdy ktoś ma do czynienia z permanentnym stresem, np. w pracy czy w domu. W uproszczeniu mózg, niestety, raczej nie rozróżnia w swoich reakcjach pomiędzy śmiertelnym zagrożeniem, a „banalną” sprzeczką z małżonkiem czy szefem. Gdy szef jest ciągle niezadowolony, ktoś nieustannie kłóci się z żoną lub mężem, martwi się o pieniądze - kortyzol może przez długi czas osłabiać procesy o żywotnym dla organizmu znaczeniu. To prosta droga do kłopotów. Możliwe skutki ciągłego stresu to m.in. lęki, depresja, kłopoty z układem trawiennym, bóle głowy, choroby układu krążenia, zaburzenia snu, tycie, problemy z pamięcią i koncentracją.

## **Kortyzol tworzy traumy, ale może też pomagać w ich leczeniu**

Naukowcy z niemieckiego Ruhr-Universität twierdzą, że kortyzol pomaga utrwalać traumatyczne wspomnienia, nie tylko w momencie ich powstawania, ale także, w tkacie utrwalania, kiedy ktoś o dramatycznych zdarzeniach później myśli. To zapewne natura wyposażyła człowieka a w taką zdolność - lepiej przecież pamiętać, co może być niebezpieczne.

Jednak, zdaniem badaczy, odkryty mechanizm może tłumaczyć, dlaczego osoby cierpiące na zespół

stresu pourazowego (PTSD - ang. posttraumatic stress disorder) borykają się z trudnymi do opanowania emocjonalnymi wspomnieniami. W przypadku tych osób, wspomnienia jakby nie chcą się zatrzeć, tak jak u ludzi zdrowych - czas więc nie goi tak dobrze ran. Działanie kortyzolu na pamięć może da się jednak wykorzystywać.

Badanie przeprowadzone przez zespół z Southern Methodist University pokazało bowiem, że hormon może pomagać w usuwaniu lęków w psychoterapii, w czasie której człowiek wytwarza nowe skojarzenia. Naukowcy spekulują, że tego typu terapia może więc lepiej działać rano, kiedy kortyzolu jest zwykle więcej w organizmie. Badacze z James Cook University pokazali natomiast niebezpieczne skutki zbyt małej ilości kortyzolu dla psychiki. Otóż badając osoby chore na schizofrenię odkryli oni, że zaburzenie porannej produkcji kortyzolu oznacza większe ryzyko postępów choroby.

## **Lepsze decyzje w stresie**

Nie dziwi więc, że poziom kortyzolu może wpłynąć też na decyzje podejmowane przez człowieka. Dobrze pokazali to specjaliści z Columbia Business School. Naukowcy analizowali zachowanie grupy policjantów, którzy uczestniczyli w laboratoryjnych testach opartych na generowaniu w człowieku stresu. W specjalnym, komputerowym programie podejmowali decyzje w wymyślonej sytuacji związanej z zagrożeniem. W tej grze mieli decydować, czy strzelać do uzbrojonych i nieuzbrojonych, białych i czarnych osób. Tym razem hormon pomagał oficerom - podejmowali trafniejsze decyzje. Co prawdopodobnie jednak jest kluczowe, stres działał w tym przypadku krótkotrwale.

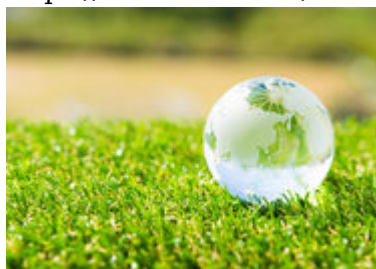
## **Słabsza pamięć, mniejszy mózg**

Specjaliści z Harvard Medical School odkryli niedawno, że osoby, które w średnim wieku mają wysoki poziom kortyzolu, mają gorszą pamięć, a ich mózgi szybciej ulegają degeneracji - z czasem ich objętość malała szybciej niż u osób z niższym poziomem „hormonu stresu”. Naukowcy z pomocą sprawdzających intelekt zadań oraz rezonansu magnetycznego przebadali ponad 2 tys. osób, w wieku średnio 49 lat, bez demencji, po czym powtórzyli testy po ośmiu latach.

- Nasze badanie pokazało ubytki w pamięci i zmniejszenie objętości mózgu u osób w średnim wieku, jeszcze zanim pojawiły się zauważalne objawy. Ważne jest więc, aby ludzie zaczęli korzystać ze sposobów na obniżenie stresu, takich jak dobre wysypianie się, umiarkowane ćwiczenia czy stosowanie technik relaksacyjnych w codziennym życiu. Można też zapytać lekarza o poziom kortyzolu we krwi i w razie potrzeby przyjmować obniżające jego poziom leki. Ważne jest, aby ludzie z podwyższonym poziomem kortyzolu zasięgnęli porady lekarza - podkreśla autor badania, dr Justin B. Echouffo-Tcheugui.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29943.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?

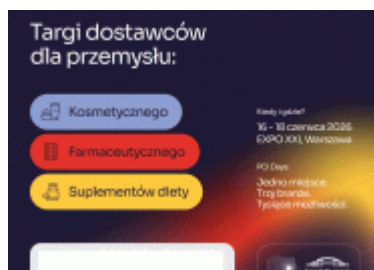


29-05-2026

## **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**