

[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](#)

Uczynni nastolatkwie mniej narażeni na depresję



Radość płynąca z pomagania innym, np. ze zbierania pieniędzy na cele charytatywne, może mieć o wiele większe znaczenia dla zdrowia psychicznego nastolatków niż radość wynikająca z zachowań egoistycznych takich jak jedzenie czekolady czy słuchanie muzyki - wskazują na to wyniki badań przeprowadzonych przez Adrianę Galvan i jej współpracowników z Uniwersytetu w Kalifornii. Galvan i jej zespół badali w jaki sposób mózgi nastolatków reagują na wymienione dwa sposoby odnajdywania przyjemności. Odkryli, że nastolatki, którzy częściej czerpią przyjemność z pomagania innym są obarczeni mniejszym ryzykiem zachorowania na depresję niż nastolatki, którzy radość odnajdują w rzeczach egoistycznych. Wyniki badania opublikowane zostały w czasopiśmie *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Już w IV w. p. n. e. Arystoteles twierdził, że przyjemność płynąca z prowadzenia pełnego, zrównoważonego życia, którą nazywał „eudajmonią” prowadziła do wzrastania, podczas gdy przyjemność egocentryczna, którą nazywał „hedonią” przynosiła człowiekowi szkodę. Wyniki niedawno przeprowadzonych empirycznych badań psychologicznych wskazują na to, że czyny eudajmoniczne są dla zdrowia psychicznego bardzo korzystne, natomiast hedonistyczne mogą być dla niego szkodliwe.

Galvan i jej zespół badawczy chcieli sprawdzić, czy teoria ta będzie prawdziwa w przypadku nastolatków. W ich przypadku część mózgu zwana ośrodkiem przyjemności jest bardzo aktywna. Nastolatki bardzo często poszukują hedonistycznej przyjemności oraz odnajdują ją w ryzykownych zachowaniach. Jednocześnie, nastolatki obarczeni są dużym ryzykiem zachorowania na depresję. Objawy depresji pojawiają się z większą częstością w miarę jak nastolatki dojrzewają, osiągając swój szczyt w wieku 17-18 lat. Zrozumienie związku pomiędzy reakcją psychologiczną na nagrodę a ryzykiem zachorowania na depresję może ułatwić pracownikom służby zdrowia psychicznego zapewnienie odpowiednich interwencji dla nastolatków narażonych na zachorowanie na depresję.

Badacze poprosili 39 nastolatków o wypełnienie kwestionariusza mierzącego nasilenie objawów depresyjnych. Następnie badani poproszeni zostali o wykonanie dwóch zadań. Pierwsze z nich polegało na zagranie w grę, w której musieli wybrać czy chcą zarobić pieniądze dla siebie czy dla swojej rodziny. Drugie zadanie badało stosunek do podejmowania ryzyka. Badani otrzymywali nagrodę na podstawie tego jak mocno napompowali wirtualny balon (nagroda przepadała w przypadku gdy balon pękł). W czasie wykonywania tych zadań mózgi nastolatków badane były za pomocą czynnościowego rezonansu magnetycznego (fMRI). Naukowcy mogli dzięki temu ocenić aktywność prążkowiec brzusznych - części mózgu związanego z odczuwaniem przyjemności.

Po upływie roku nastolatki ponownie wypełnili kwestionariusz mierzący objawy depresji. Ci nastolatki, których prążkowiec brzuszny wykazywało zwiększoną aktywność gdy decydowali się na pomoc swojej rodzinie, przejawiali zmniejszone nasilenie objawów depresyjnych. Natomiast nastolatki, których prążkowiec brzuszny było aktywne gdy decydowali się pomóc sobie samym lub podejmowali duże ryzyko, byli bardziej depresyjni.

Zespół Galvan uważa, że osoby które czerpią przyjemność z zachowań eudajmonicznych częściej angażują się w działalność, która sprawia, że czują się wartościowi, a to właśnie może pozytywnie wpływać na ich zdrowie psychiczne.

Autor tłumaczenia: Bartłomiej Taurogiński

Źródło: <http://medicalxpress.com/news/2014-04-teens-gain-pleasure-prone-depression.html>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21305.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