

[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](#)

Fale alfa dużo korzystniejsze niż przypuszczano



Fale alfa, emitowane przez nasz mózg, spełniają więcej funkcji niż dotąd przypuszczano. Prawdopodobnie wyznaczają również mózgowi listę zadań do wykonania - informuje pismo „Trends in Neuroscience”.

Rejestrowane za pomocą elektroencefalografu (EEG) fale mózgowe są świadectwem elektrycznej aktywności mózgu. Typy fal odzwierciedlają różne stany aktywności mózgu. I tak np. fale beta są typowe dla codziennych czynności, pracy umysłowej czy percepcji, fale gamma towarzyszą funkcjom motorycznym, a fale delta - stanowią świadectwo najgłębszego snu. Z kolei fale alfa pojawiają się podczas stanu odprężenia, najczęściej tuż przed zaśnięciem i zaraz po przebudzeniu.

Okazuje się jednak, że mogą one spełniać dodatkowe funkcje - uważa neurolog, Ole Jensen z Uniwersytetu Radboud w Holandii. Jego zdaniem fale alfa kontrolują naszą uwagę, która jest skierowana na sygnały wzrokowe. Swoją teorię opisuje na łamach pisma „Trends in Neuroscience”.

Jak wyjaśnia badacz, nasz mózg nieustannie „iskrzy”. Z tej aktywności elektrycznej biorą początek fale mózgowe. Ich różne częstotliwości można porównać do różnych rozgłośni radiowych, z których każda nadaje coś innego.

Zdaniem Jensena fale alfa pozwalają na wyłączenie niepotrzebnych w danej chwili obszarów mózgu. Dzięki temu możemy się skupić na tym, co naprawdę ważne w danej chwili. Zdaniem Jensena to jednak nie koniec.

„Sądzę, że różne fazy fali alfa odnoszą się do różnych elementów widzianego obszaru. Pozwala to na rozbięcie informacji wizualnej na drobne zadania, a następnie wykonanie tych zadań w określonym porządku. Pozwala zatem na stworzenie listy zadań: skup się na twarzy, skup się na ręce, skup się na szklance, rozejrzyj się wokół” - wyjaśnia badacz.

Jensen zastrzega, że jest to na razie teoria. Zamierza teraz sprawdzić tę nową interpretację w badaniach eksperymentalnych na ludziach i zwierzętach.(PAP)

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21492.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy