

[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>



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy