

[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](#)

Nuda przewlekła wiąże się z ryzykiem

Choć nuda przelotna może prowadzić do rozwoju i pobudzać kreatywność, to już przewlekła nuda szkodzić może zdrowiu i dobrostanowi: wiązać się może z uzależnieniami, depresją, agresywną jazdą samochodem, hazardem - mówi PAP psycholog dr hab. Michał Chruszczewski z UW.

"Nudę trudno zdefiniować, bo to nie jest obecność czegoś, ale raczej brak. To poczucie braku znaczenia, obojętności, braku sensu, braku zaangażowania, tego, że świat nas nie zachęca. Dla nudy charakterystyczne jest to, że czas się w niej dłuży, niemiłosiernie ciągnie" - mówi w rozmowie z PAP psycholog dr hab. Michał Chruszczewski z UW, autor książki "Nuda. Ujęcie psychologiczne i humanistyczne".

W jego ocenie w czasie pandemii - mimo że długo zamknięte były placówki związane z rozrywką: kluby, kina, restauracje, centra handlowe, siłownie - sporo osób wcale nudy nie odczuwało. "Sytuacja zagrożenia - czy to ekonomicznego czy zdrowotnego, czy kiedy przejmujemy się wydarzeniami politycznymi - nie jest stanem niskiego pobudzenia, poczucia, że nie warto nic robić. Często wręcz przeciwnie - taka sytuacja niektórych mobilizuje, a niektórych wpędza w stany lękowe" - mówi.

Dr Chruszczewski zwraca uwagę, że nuda ma dwoistą naturę: przelotna nuda może mieć pozytywny efekt. Jednak jeśli nuda staje się przewlekłą cechą, trudno mówić już o jej pozytywnych efektach.

I tak w sytuacji, kiedy mamy coś nudnego do zrobienia, ale wiemy, że za jakiś czas to zadanie się skończy, nudę możemy tolerować i urozmaicać sobie czas w oczekiwaniu, aż minie. "Możemy wtedy myśleć o czymś ciekawszym, pojawiają się marzenia na jawie, błądzimy myślami. W naszym mózgu mogą aktywizować się ośrodki, które w trybie zadaniowym zwykle nie są jednocześnie wzbudzone. Dokonujemy odległych skojarzeń umysłowych. One mogą być śmieszne, głupie, ale czasem twórcze, odkrywcze. Są one jednak dla nas jakąś rozrywką" - mówi naukowiec.

Opowiada o badaniach, w których grupa kontrolna robiła coś ciekawego, a część osób - wręcz przeciwnie - miała przez kwadrans czytać książkę telefoniczną. A potem badani wykonywali test na kreatywność, mierzący nietypowe skojarzenia. I to właśnie grupa osób nudzących się wypadła w teście o wiele lepiej. "Nuda sytuacyjna może więc wzbudzać kreatywność. To może być paradoksalnie - jedyny pożytek z nudnych nauczycieli i nudnych lekcji: mimowolny trening twórczości" - uśmiecha się psycholog.

Inne badania, które przywołuje naukowiec, pokazały, do czego ludzie byli skłonni, aby zwalczyć nudę. W pokoju był dostępny guzik, a kiedy się go nacisnęło - badanego "kopał" prąd. Grupa, która w ramach badania się nudziła, dużo częściej - na własne życzenie - dostarczała sobie tego przykrego bodźca. Natomiast w grupie kontrolnej, gdzie badani się nie nudzili - prawie nikt tego nie robił. "Dla niektórych osób wszystko było lepsze niż nuda - nawet ból fizyczny" - podsumowuje rozmówca PAP.

Naukowiec zwraca uwagę, że każda osoba ma inną podatność na nudę. Osoby, które łatwiej i częściej się nudzą, są bardziej zagrożone nudą przewlekłą. A ona ma już jednoznacznie negatywny wpływ na człowieka.

"Przewlekła nuda - trochę jak gorączka - jest objawem czegoś negatywnego, czynnikiem ryzyka w postawianiu niektórych problemów" - mówi dr hab. Michał Chruszczewski. Wymienia, że z przewlekłym poczuciem nudy łączyć się może choćby impulsywne poszukiwanie doznań.

Są osoby, które w walce z przewlekłą nudą agresywnie i niebezpiecznie jeżdżą samochodem. Lub jeżdżą pod wpływem alkoholu. "A nuda dodatkowo sprawia, że nasza uwaga jest osłabiona" - zauważa dr Chruszczewski. U innych osób sposobem na nudę mogą być ekscesy, nadużywanie substancji psychoaktywnych, a u młodych osób - głupie zabawy - czasem kończące się w szpitalu.

U części zaś osób przewlekła nuda łączy się z przedłużonym poczuciem przygnębienia, samotności, stanami depresyjnymi, lękowymi. W grę wchodzi tu też m.in. uzależnienia - od substancji, ale i uzależnienia behawioralne takie jak hiperseksualność. Tak pojmowana nuda może się też wiązać ze

stanami depresyjnymi, lękowymi.

"Elementy tego przewlekłego stanu znużenia odnajdujemy też w przypadłościach takich jak depresja, zaburzenia osobowości jak borderline czy narcystyczne, ale nie tylko. Po urazowych uszkodzeniach mózgu kilkadziesiąt procent osób skarży się na nudę" - dodaje badacz z UW.

Przywołuje badania w Wielkiej Brytanii, gdzie porównywano zdrowych pracowników służby cywilnej, którzy w pracy nudzili się stale (było ich ok. 2 proc.) z tymi, którzy w pracy nie odczuwali nudy. Po latach sprawdzono, że współczynnik zgonów (głównie na choroby układu krążenia) w grupie nudzących się był o 150 proc. większy niż w grupie niepodatnej na nudę. "Mówienie o śmiertelnej nudzie nie zawsze jest więc metaforą. Zanudzić się na śmierć możemy nawet przez 30 lat w pracy. Bo przez to pożyjemy 50 lat zamiast 80" - komentuje naukowiec.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30331.html>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

[Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)
[chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy