

[Akceptuję](#)

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](#)

Nieregularny sen to większe ryzyko depresji

Badanie na grupie lekarzy-rezydentów pokazało, że dłuższy brak regularnego snu grozi depresją. To wynik badania z udziałem ponad 2 tys. młodych lekarzy.

Zespół z University of Michigan średnio przez cztery miesiące, z pomocą noszonych na ręce mierników analizował sen 2100 młodych lekarzy, aby sprawdzić jego wpływ na zdrowie psychiczne medyków.

Lekarze, którzy odbywali pierwszy rok stażu, musieli borykać się z długimi dniami intensywnej pracy i nieregularnym planem dnia. To powodowało z kolei zaburzenia cyklu snu.

„Zaawansowane, noszone na ciele czujniki pozwalają nam badać behawioralne i fizjologiczne czynniki zdrowia psychicznego, w tym sen, na dużo większą skalę i bardziej dokładnie, niż było to możliwe wcześniej. Otwiera to nową, ekscytującą drogę badań” - mówi Yu Fang główna autorka publikacji, która ukazała się w piśmie „npj Digital Medicine”.

Czujniki tego typu, używane już przez miliony osób, to stosunkowo nowa technologia i ich dokładność jest jeszcze badana, ale według naukowców, wstępne testy wskazują na precyzję porównywalną do profesjonalnych laboratoryjnych urządzeń.

Jak się okazało, lekarze, którzy spali mniej regularnie, uzyskiwali więcej punktów w testach sprawdzających objawy depresji. Już nawet następnego dnia nastrój ulegał pogorszeniu, gdy dany uczestnik zmienił gwałtownie czas zasypiania i wstawania. Nieregularny sen, wyjaśniają naukowcy, działa podobnie, jak niewysypianie się, czy wyjątkowo późne chodzenie spać.

„Rezultaty te podkreślają znaczenie stałości nawyków związanych ze snem, jako niedocenianego czynnika w radzeniu sobie z depresją i wpływającego na samopoczucie. Praca ta pokazuje także potencjał noszonych na ciele urządzeń dla rozumienia ważnych związanych ze zdrowiem zagadnień, których wcześniej nie mogliśmy badać w dużej skali” - zwraca uwagę prof. Srijan Sen.

Naukowcy przyznają, że relatywnie młody wiek ochotników oraz to, że wszyscy mieli medyczne dyplomy sprawia, że nie była to grupa reprezentatywna dla całego społeczeństwa. Liczą przy tym na to, że w kolejnych badaniach w podobny sposób przyjrzą się innym społecznościom.

Jedną z ciekawszych grup, według badaczy byłiby np. młodzi rodzice. „Chciałabym, aby mój roczniak dowiedział się o tych wynikach i budził mnie tylko o 8.21 każdego dnia” - żartuje Yu Fang.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30340.html>



02-07-2026

[Nośniki leków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej](#)

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anesteziolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

Informacje dnia: [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Partnerzy