

### [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](#)

## **Dobry słuchacz pomaga chronić mózg przed demencją**

**Posiadanie w swoim bliskim otoczeniu osoby, która jest zawsze gotowa nas wysłuchać i udzielić wsparcia, pomaga opóźnić proces starzenia się mózgu - wykazał zespół**

**naukowców m.in. z Uniwersytetu Nowojorskiego, Uniwersytetu Bostońskiego i Harvard Medical School.**

Ich wnioski publikuje pismo „JAMA Network Open” (DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2021.21122).

„Relacje oparte na wspieraniu się nawzajem sprzyjają utrzymywaniu mózgu w formie i wzmacniają odporność poznawczą, która chroni mózg szybkim starzeniem się i sprawia, że mózg jest mniej podatny na choroby, w tym demencję” - mówi dr Joel Salinas, współautor analizy.

Naukowcy korzystali z danych dotyczących 2171 osób biorących udział w wieloletnich badaniach Framingham Heart Study. Średnia wieku uczestników wynosiła 63 lata. Badani dostarczali informacji na temat jakości interakcji z innymi ludźmi (m.in. rozmów, wysłuchania, udzielania porad, okazywania uczuć czy wsparcia emocjonalnego). Odporność poznawcza określana była na podstawie obrazów mózgow uczestników oraz testów neuropsychologicznych.

Badacze zaobserwowali, że jeden aspekt interakcji międzyludzkich był wyraźnie związany z większą odpornością poznawczą. Osoby mające częsty kontakt z osobą, która potrafiła ich wysłuchać, miały lepsze wyniki testów poznawczych oraz większą objętość mózgu.

Demencja dotyka zazwyczaj seniorów, jednak badania wykazały, że także na młodsze osoby korzystnie wpływa kontakt z życzliwym słuchaczem. Zmiany w mózgu i wyniki testów uczestników przed 65. rokiem życia, którzy rzadko mieli kontakt z osobą mogącą ich wysłuchać, wskazywały, że byli oni o cztery lata starsi niż w rzeczywistości.

„Choć wciąż jest wiele zależności pomiędzy zdrowiem mózgu a czynnikami psychospołecznymi, których nie rozumiemy, te wyniki wskazują, że możemy podjąć kroki, które pomogą spowolnić starzenie się mózgu - naszego i naszych bliskich. Powinniśmy więc szukać w swoim gronie dobrych słuchaczy, a także sami stać się lepszymi słuchaczami” - komentuje dr Salinas.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30757.html>



21-05-2026

## **Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej**

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## **Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy**

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## **Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk**

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni**

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## **Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego**

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## **Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet**

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

**Partnerzy**