

[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](#)

Ślady niedoboru snu utrzymują się nawet siedem dni

Jeszcze po siedmiu dniach nielimitowanego snu, po wcześniejszym 10-dniowym okresie niewysypiania się, wiele parametrów organizmu nie wraca do normy - pokazał eksperyment

przeprowadzony na Uniwersytecie Jagiellońskim. Zaburzona m.in. pozostała aktywność elektryczna mózgu, a także zdolność rozwiązywania mentalnych zadań.

Naukowcy od dawna już wiedzą, że brak snu pogarsza funkcjonowanie człowieka - pojawiają się na przykład zaburzenia pamięci i koncentracji, rośnie ryzyko wypadków, a także chorób serca i innych kłopotów ze zdrowiem.

Nie do końca jednak wiadomo, jaki czas jest potrzebny, aby organizm wrócił do normy po dłuższym okresie niewysypiania się.

Naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie sprawdzili, czy po tygodniu od zakończenia okresu niedoborów snu, człowiek może dojść do siebie.

„W eksperymencie wzięły udział 23 osoby, z czego dane z 13 spełniło wszystkie kryteria jakościowe. Nie wszyscy zdołali dostosować się do wymagającego charakteru badania. Taka liczba ochotników wystarczyła jednak do uzyskania statystycznie istotnych wyników” - dla PAP mówi dr Jeremi K. Ochab, jeden z głównych autorów publikacji, która ukazała się w piśmie „PLOS ONE”.

„Najpierw przez 4 dni uczestnicy przestrzegali dobrej higieny snu, a później przez 10 dni skracali swój sen o ok. 30 proc. Cykl snu i czuwania był mierzony m.in. za pomocą zakładanych na nadgarstek elektronicznych opasek. Po tym czasie ochotnicy mogli wysypiać się według potrzeb i jeszcze przez tydzień badaliśmy ich stan” - opowiada naukowiec.

Razem z zespołem mierzył aktywność mózgu ochotników z pomocą EEG, równocześnie sprawdzając ich mentalne możliwości za pomocą zadania wymagającego dużej koncentracji.

„Chcieliśmy sprawdzić, jak długo ślady niewyspania pozostają i jakie skutki mogą spowodować. Zdecydowaliśmy się na badanie chronicznego deficytu snu, ponieważ w zachodnich społeczeństwach ludzie faktycznie często nie dosypiają przez długi czas, a nie tylko zarywiają pojedyncze noce. Nasze wymagania były jednak nieco ekstremalne, mogą dotyczyć np. żołnierzy czujnych przez dłuższy czas” - wyjaśnia badacz.

Na przykład przeprowadzany był test Stroopa, który polega na wielokrotnym wyświetlaniu nazwy koloru czcionką o kolorze, który jest taki sam lub różny - należy odpowiadać, czy kolor jest zgodny z nazwą, czy nie; czas na odpowiedź to około pół sekundy.

Okazało się, niestety, że jeszcze po tygodniu wiele parametrów pozostało zaburzonych.

Dotyczy to aktywności elektrycznej mózgu, a także częstości i długości okresów odpoczynku i wzmożonego działania, czy radzenia sobie z intelektualnymi zadaniami.

Do podstawowych wartości powrócił jedynie czas reakcji.

„Badanie procesu dochodzenia do siebie po przedłużonym okresie ograniczania snu pokazuje utrzymujące się zmiany w behawioralnych, motorycznych, neurofizjologicznych reakcjach” - podkreślają autorzy odkrycia.

Przyszłe badania będą mogły pokazać wpływ dłuższego czasu rekonwalescencji i sprawdzić kolejność, w jakiej poszczególne parametry organizmu wracają do normy - twierdzą naukowcy.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30811.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy