

[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](#)

Dawanie prezentów obniża ciśnienie krwi i tętno

Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego (UCLA) ocenili na podstawie przeprowadzonych badań, że dawanie prezentów obniża ciśnienie krwi i tętno, co może przyczynić się do

zmniejszenia ryzyka zawału i udaru - pisze w piątek "Daily Mail".

U biorących udział w badaniu wolontariuszy, którzy rozdali bliskim i przyjaciołom kartki z życzeniami, zaobserwowano obniżone ciśnienie krwi i tętno. Otrzymywanie prezentów nie ma takiego samego efektu.

Naukowcy z UCLA zrekrutowali do badań 90 studentów. Najpierw wystawili ich na stresującą sytuację, mówiąc, że mają tylko kilka minut na przygotowanie się do przemowy, którą mają publicznie wygłosić. Urządzenia pomiarowe przez cały czas mierzyły ich ciśnienie i tętno. Chwilę potem połowie studentów powiedziano, że mogą wybrać kartkę z pozdrowieniami i wysłać ją do kogokolwiek zechcą. Wraz z nią mają wysłać wiadomość mailem, w której wyjaśnią, dlaczego wybrali właśnie tę osobę. Reszta grupy mogła wybrać kartkę dla siebie samych.

Rezultaty badań opublikowane w periodyku naukowym "Psychophysiology" ujawniły, że tętno i ciśnienie krwi badanych znacząco się obniżyły, gdy zestresowanym wolontariuszom pozwolono na wysłanie swoim bliskim kartki. W przypadku tych, którzy sami otrzymali kartkę, efekt był o wiele gorszy.

Naukowcy potwierdzili, że zachowania prospołeczne wzmacniają dobre samopoczucie, co było wiadomo od dawna. Najnowsze badania wykazały jednak, że gdy robimy coś dla innych osób, wpływa to pozytywnie także na serce.

"Zachowania prospołeczne - albo ciepły blask dawania - mogą mieć wiele zalet. Poza obniżaniem tętna i ciśnienia krwi obniżają także poziom depresji i stresu" - piszą w swoim artykule naukowcy z UCLA.

Profesor Cary Cooper ze szkoły biznesu na Uniwersytecie w Manchesterze skomentował: "Dużą część życia spędzamy na zarabianiu pieniędzy, byśmy mogli zaopiekować się sobą i naszymi rodzinami, często w pracy, w której czasem trzeba być bezwzględny wobec innych. Dawanie prezentów świątecznych to szansa na zrekompensowanie sobie tego - i jest to też dobre dla naszego zdrowia".

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31032.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w](#)

[złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

[AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy