

### [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](#)

## Niewyspanie sprawia, że niechętnie pomagamy innym

Niedobór snu przekłada się na mniejszą empatię i hojność, a większą izolację społeczną - wynika z badań opublikowanych w piśmie „PLOS Biology”.

Wystarczająca ilość snu pozwala nie tylko zmniejszyć ryzyko wielu problemów zdrowia fizycznego, ale także, jak przekonują naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley, ma istotne znaczenie dla zachowań altruistycznych i empatii budującej więzi społeczne.

Do pierwszego etapu badań Amerykanie rekrutowali 24 zdrowych ochotników, u których wykonano rezonans magnetyczny mózgu po ośmiu godzinach snu oraz po bezsennej nocy. Okazało się, że obszary mózgu związane z empatią były mniej aktywne po nieprzespanej nocy.

Podczas drugiego etapu obserwowano długość i jakość snu ponad 100 osób przez 3-4 noce, a następnie sprawdzano ich chęć do pomocy innym (np. przytrzymanie zamykających się drzwi windy czy pomoc nieznanemu, który miał wypadek na ulicy). Osoby, które gorzej spały były mniej skłonne do pomocy innym następnego dnia.

Ostatni etap badań polegał na analizie bazy danych dotyczących przekazywania pieniędzy na cele charytatywne w różnych stanach USA w latach 2001-2016. Badacze zaobserwowali, że przejście na czas letni, gdy śpi się o godzinę krócej, przekładało się na 10 procentowy spadek darowizn. Zależności takiej nie zaobserwowano z kolei w częściach USA, gdzie zegary nie są przestawiane.

„Nawet tak niewielka zmiana ma bardzo mierzalne przełożenie na naszą hojność, a co za tym idzie na to, jak funkcjonujemy w społeczeństwie” - mówi autor analizy Matthew Walker.

Poprzednie badania tego samego zespołu naukowców wskazywały, że niedobór snu związany jest także z większym wycofaniem społecznym i poczuciem samotności.

„Ponad połowa mieszkańców krajów rozwiniętych przyznaje, że w ciągu tygodnia roboczego nie dostarcza sobie wystarczającej ilości snu. Należy bez wstydu pożegnać się z przekonaniem, że sen nie jest potrzebny lub stanowi stratę czasu. Przeciwnie, jest on najlepszą formą życzliwości, jaką możemy podarować sobie i otaczającym nas ludziom” - komentuje Eti Ben Simon, współautorka badań.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31463.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**