

### [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



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

## Badania nad wykorzystaniem wirtualnej rzeczywistości w leczeniu depresji

**Studenci Politechniki Opolskiej prowadzą badania nad wykorzystaniem wirtualnej rzeczywistości w leczeniu depresji. Projekt uzyskał wsparcie resortu nauki w ramach programu „Studenckie koła naukowe tworzą innowacje”.**

Projekt „Wdech, wydech, zanurzenie” to badanie naukowe, którego celem jest ocena skuteczności immersyjnej terapii relaksacyjno-oddechowej w wirtualnej rzeczywistości u młodzieży w wieku od 12 do 18 lat z rozpoznaną depresją.

Jak wyjaśniają autorzy projektu, uczestnicy zakładają specjalne gogle VR i przenoszą się do spokojnego, wirtualnego środowiska inspirowanego naturą. W trakcie sesji wykonują prowadzone ćwiczenia oddechowe. Jedno spotkanie trwa około 20 minut, a cały cykl obejmuje sześć sesji realizowanych w ciągu trzech tygodni.

Naukowcy będą analizować zarówno subiektywne odczucia uczestników, jak i obiektywne parametry fizjologiczne, m.in. zmienność rytmu serca (HRV) oraz reakcję skórno-galwaniczną (GSR), które pozwalają ocenić poziom stresu i aktywność autonomicznego układu nerwowego. Przed rozpoczęciem i po zakończeniu cyklu uczestnicy wypełnią również standaryzowane kwestionariusze oceniające nasilenie objawów depresyjnych i poziom odczuwanego stresu.

Doktorantka Politechniki Opolskiej w dziedzinie nauk o zdrowiu Magdalena Nowak podkreśla wagę problemu związanego z rosnącą liczbą młodych osób, które dotyka depresja. - Choć dostępne są skuteczne metody leczenia, nie zawsze przynoszą one pełną poprawę. Dlatego postanowiliśmy sprawdzić, czy w terapii można wykorzystać także nowoczesne technologie - powiedziała naukowczyni.

Dzięki wsparciu ministerstwa, zakupiono specjalistyczny sprzęt niezbędny do stworzenia dwóch w pełni wyposażonych stanowisk terapii wykorzystujących wirtualną rzeczywistość. Według informacji uczelni, w projekcie weźmie udział 50 osób, podzielonych na dwie równe grupy - jedną poddaną terapii i porównawczą.

Kierownik projektu prof. Sebastian Rutkowski zaznacza, że obecne badania to kolejny etap konsekwentnie rozwijanego kierunku badań nad praktycznym wykorzystaniem VR w sferze dobrostanu psychicznego. Jednocześnie zastrzega, że VR jest traktowana jako narzędzie wspomagające terapię, mogące zwiększać jej skuteczność m.in. dzięki możliwości monitorowania obiektywnych parametrów fizjologicznych.

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja to zaburzenie charakteryzujące się utrzymującym się przez dłuższy czas obniżonym nastrojem. Stan ten różni się od zwykłych wahań nastroju i krótkotrwałych reakcji emocjonalnych na wyzwania życia codziennego. Depresja może znacząco wpływać na wszystkie aspekty życia, w tym relacje z rodziną, przyjaciółmi oraz funkcjonowanie w społeczności, pracy, czy szkole. Szacuje się, że około 3,8 proc. populacji boryka się z depresją.

Wśród objawów depresji są m.in. przewlekły smutek, utrata motywacji i energii, problemy ze snem, zmiany apetytu i masy ciała, trudności z koncentracją i podejmowaniem decyzji, poczucie niskiej wartości, myśli samobójcze lub poczucie braku sensu życia. Przyczyny depresji to zarówno czynniki biologiczne (np. zaburzenia neuroprzekazników w mózgu), jak psychologiczne (np. przewlekły stres, traumy) i społeczne (np. samotność, izolacja, trudności życiowe).

Leczeniem depresji zajmuje się psychiatra, a jeśli łatwo można zidentyfikować objawy, leczenie może poprowadzić lekarz pierwszego kontaktu. W leczeniu stosuje się leki, które poprawiają nastrój, oraz psychoterapię; duże znaczenie ma wsparcie społeczne i aktywność fizyczna.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/edukacja/32791.html>

**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**