

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Tango lekiem na depresję i bezsenność



Tango jest nie tylko tańcem miłości, ale i lekiem na stres, lęki i bezsenność. Najnowsze badania wykazały, że zaledwie dwa tygodnie lekcji tańca w Ameryce Południowej mogą być bardziej skuteczne niż seria spotkań z psychologiem.

Australijscy naukowcy odkryli, że tango, taniec towarzyski rodem z Buenos Aires to panaceum na depresję i troski. Endorfiny, jakie wyzwalają się podczas jednego z najbardziej namiętnych tańców są najbardziej naturalnym lekiem, a przy tym świetnym sposobem na utrzymanie dobrej kondycji.

"U uczestników badania zauważyliśmy znaczącą poprawę kondycji psychicznej, oznaki wyzbywania się depresji, niepokoju, stresu i problemów ze snem. Jednocześnie zauważyliśmy u nich wzrost życiowej satysfakcji i wiary we własne możliwości" - opisują w badaniu naukowcy. "Po miesiącu obserwacji można było z całą pewnością stwierdzić, że chorzy byli w stanie w tym czasie wyleczyć się z depresji i stanów lękowych. Krótszy kurs tanga również okazał się skuteczną metodą łagodzenia zaburzeń nastroju" - czytamy.

Naukowcy z Uniwersytetu w Nowej Anglii i Australian National University w Canberra przeprowadzili badania na grupie 41 osób z problemami psychicznymi wywołanymi stresem, lękiem oraz cierpiących na depresję. Osoby, które wzięły udział w eksperymencie były w wieku od 18 do 73, w większości dobrze wykształcone, a 80 procent z nich stanowiły kobiety. Stan psychiczny pacjentów wahał się od bardzo ciężkiego, poprzez ciężki, umiarkowany, po łagodne dolegliwości.

Dwudziestu uczestników wzięło udział w ośmiu 90-minutowych lekcjach tanga w ciągu dwóch tygodni, a 21 osób z grupy kontrolnej znalazło się na liście oczekujących na zajęcia. U większości kursantów zauważono poprawę stanu zdrowia, podczas gdy osoby oczekujące na kurs z czasem czuły się coraz bardziej przygnębione lub ich kondycja psychiczna pozostawała bez zmian. Część badanych, która uczęszczała na lekcje tańca pozbyła się także problemów z bezsennością oraz zapewniała o wzroście życiowej satysfakcji.

Z badań definitywnie wynika, że tango pomaga w redukcji lęków i stresu. Zdaniem naukowców wpływa na to fakt, iż jest to taniec, który buduje bardzo głęboką relację pomiędzy partnerami, wymaga zaufania, synchronizacji i uruchomienia wyobraźni potrzebnej w improwizacji.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16663.html>



09-09-2024

## Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

### **Partnerzy**