

[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://laboratoria.net/aktualnosci/16663.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy