

[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](#)

Optymizm wyzwala mózg od lęku



Osoby z większą korą oczodołowo-czołową są bardziej optymistyczne, a dzięki temu mniej lękliwe - zawiadamiają naukowcy na łamach "Social, Cognitive and Affective Neuroscience".

Badacze z Uniwersytetu Illinois (USA) zaobserwowali, że wielkość kory oczodołowo-czołowej – rejonu mózgu biorącego udział w integrowaniu emocjonalnych i intelektualnych informacji oraz w kontroli zachowania - ma związek z poziomem optymizmu i lęku, przy czym optymizm odgrywa rolę czynnika pośredniczącego w redukowaniu reakcji lękowych.

O powiązaniu pomiędzy korą oczodołowo-czołową a natężeniem lęku wiadomo od dawna, choćby z badania przeprowadzonego na osobach, które przetrwały trzęsienie ziemi, jakie nawiedziło Japonię w 2011 roku. Wyniki tego badania pokazały, że u niektórych ocalałych kora oczodołowo-czołowa skurczyła się w ciągu czterech miesięcy po katastrofie i osoby te były bardziej narażone na wystąpienie zespołu stresu pourazowego – rodzaju zaburzenia z grupy zaburzeń lękowych.

Inne badania sugerowały z kolei, że optymistyczni ludzie są mniej lękliwi, a optymizm wzmacnia aktywność kory oczodołowo-czołowej.

W związku z tym naukowcy postanowili sprawdzić, czy optymizm wpływa na łagodzenie lęku właśnie poprzez pobudzenie kory oczodołowo-czołowej.

W badaniu uczestniczyło 61 osób, które poddano obrazowaniu mózgu, a także testom mierzącym natężenie optymizmu, lęku, objawów depresji oraz pozytywnych i negatywnych stanów emocjonalnych.

Zgodnie z przewidywaniami okazało się, że osoby o grubszej korze oczodołowo-czołowej po lewej stronie mózgu były bardziej optymistyczne i mniej lękliwe. Dalsze analizy wykazały, że u osób o większej korze oczodołowo-czołowej to optymizm stał za obniżeniem poziomu lęku.

"Wiemy już, że istnieje korelacja pomiędzy korą oczodołowo-czołową a lękiem. Więc co możemy zrobić, żeby złagodzić lęk? Nasze badanie sugeruje, że możemy popracować nad optymistycznym podejściem do życia" - mówi Sanda Dolcos, współautorka badania.

Badacze chcą teraz skoncentrować się na sprawdzeniu, czy zadania nakierowane na aktywację kory oczodołowo-czołowej mogą skutkować zwiększeniem optymizmu i obniżeniem lęku oraz czy istnieją inne sposoby na bezpośrednie podwyższenie poziomu optymizmu.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24287.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