

### [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](#)

## **Niedobór snu zwiększa negatywne emocje**



**Dzieci, które się nie wysypiają, przejawiają więcej negatywnych emocji i słabiej reagują na pozytywne doświadczenia, przez co mogą być bardziej narażone na rozwój depresji i zaburzeń lękowych - informuje magazyn „Sleep Medicine Reviews”.**

"Prawidłowy sen jest niezbędny do utrzymania u dzieci odpowiedniego poziomu dobrostanu. Powtarzające się epizody związane z niedoborem snu mogą doprowadzić do rozwoju depresji, lęku i innych problemów o charakterze emocjonalnym. Rodzice powinni postrzegać sen jako czynnik zdrowotny równie ważny jak odżywianie, higiena zębów, czy aktywność fizyczna" - apeluje Candice Alfano, pracowniczka Uniwersytetu Houston (USA) i współautorka najnowszego badania dotyczącego związku pomiędzy snem a rozwojem emocjonalnym u dzieci.

Candice Alfano oraz Cara Palmer przeprowadziły badanie, w ramach którego obserwowały, jak niedobór snu wpływa na emocje pojawiające się u dzieci w wieku 7-11 lat. Zauważyły, że uczestnicy badania już po dwóch nie w pełni przespanych nocach odczuwali więcej negatywnych emocji (drażliwość, poirytowanie) i czerpali mniej przyjemności z pozytywnych wydarzeń ze swojego życia. Niewyspane dzieci nie tylko nie doceniały miłych chwil, ale też słabiej je pamiętały i wykazywały mniejszą chęć do poszukiwania gratyfikacji.

"Kiepski sen wiąże się z zakłóceniem wielu procesów emocjonalnych, m.in. zdolności do samokontroli, zauważania sygnałów niewerbalnych i identyfikowania cudzych emocji. W połączeniu ze skłonnością do zachowań impulsywnych - cechą charakterystyczną dla okresu dojrzewania - niedobór snu może prowadzić do stworzenia idealnych warunków do doświadczania negatywnych emocji oraz ich konsekwencji" - dodaje Alfano.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/25856.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 zgagę



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**