

### [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](#)

## Gra komputerowa pomocna po silnym stresie

Prosta gra komputerowa, taka jak popularna Tetris, może okazać się pomocna w łagodzeniu objawów stresu pourazowego - informują naukowcy na łamach pisma „Journal of Consulting and Clinical Psychology”.

Terapia, polegająca m.in. na grze w Tetris, popularną grę komputerową, w której należy dopasowywać do siebie spadające klocki, może być pomocna w zwalczaniu objawów stresu pourazowego.

Chodzi o niekontrolowane, intensywne wspomnienia, tzw. przebłyski (flashbacki), które pojawiają się jakiś czas po traumatycznym wydarzeniu.

Badania ich dotyczące prowadzili naukowcy niemieccy z Ruhr-Universität w Bochum oraz szwedzcy z Karolinska Institutet. Naukowcy badali 20 pacjentów cierpiących na zespół stresu pourazowego.

"Zespół stresu pourazowego można prawidłowo leczyć dostępnymi metodami. Jednak jest dużo więcej pacjentów, niż miejsc prowadzenia terapii. Dlatego właśnie poszukuje się nowych metod, poza konwencjonalnym podejściem, które mogłyby złagodzić symptomy" - wyjaśnia członek zespołu, Henrik Kessler.

Ok. 10 lat temu zespół Emily Holmes, która brała udział również w najnowszych badaniach, odkrył, że gra w Tetris może u zdrowych osób złagodzić intensywne reminiscencje po oglądaniu horrorów. Wystarczyło, że badani grali w Tetris zaraz po seansie filmowym.

W najnowszych badaniach zespół przyjrzał się efektom gry w Tetris u pacjentów z zespołem stresu pourazowego, którzy doświadczyli traumy kilka lat wcześniej.

W trakcie badań mieli oni zapisać na kartce jedno z traumatycznych wspomnień, nie mówiąc nikomu, o co dokładnie chodzi. Następnie przez 25 minut grali na tablecie w Tetris.

W ciągu kilku tygodni eksperymentów częstotliwość flashbacków zmalała u 16 na 20 pacjentów.

Naukowcy próbowali wyjaśnić ten mechanizm. Ich zdaniem, kiedy pacjent wizualizuje stresujące wspomnienie w szczegółach, aktywują się obszary mózgu odpowiedzialne za widzenie. Te same obszary są potrzebne do przetwarzania bodźców związanych z grą komputerową, taką jak Tetris.

Przywoływanie danego wspomnienia sprawia, że szlak zapamiętywania go staje się chwilowo „niestabilny”. Jeżeli w tym czasie mózg potrzebuje zasobów do przetwarzania podobnych bodźców (w tym wypadku związanych z grą), wówczas flashback zostaje słabiej utrwalony w pamięci.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28873.html>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## [Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

# Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**