

[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](#)

Dogoterapia pozytywnie wpływa na zdolności poznawcze

Terapia z udziałem psa pomaga zmniejszyć poziom odczuwanego stresu, a także poprawia zdolność koncentracji, planowania i zapamiętywania - wynika z badań przeprowadzonych

przez naukowców z Washington State University i opublikowanych w piśmie „AERA Open”.

Podczas wcześniejszych badań naukowcy zaobserwowali, że spędzanie zaledwie 10 minut na zabawie ze zwierzętami zmniejszało krótkoterminowo poziom stresu badanych.

Obecne badania trwały trzy lata. Wzięło w nich udział 309 studentów, których losowo przypisano do jednego z trzech czterotygodniowych programów radzenia sobie ze stresem.

U studentów, którzy byli najbardziej narażeni na zaburzenia zdrowia psychicznego związane ze stresem i uczestniczyli w terapii z udziałem psa zaobserwowano największą poprawę w zakresie funkcji wykonawczych. Pozytywny wpływ terapii utrzymywał się przez kolejne sześć tygodni.

Znacznie słabsze rezultaty widoczne były u osób, które brały udział w tradycyjnych wykładach i warsztatach na temat radzenia sobie ze stresem bez udziału zwierząt.

„Kontakt ze zwierzęciem pozwala na większe odprężenie podczas pracy nad tym co nas stresuje. Koncentrujemy się wtedy bardziej na rodzeniu sobie z problemem i czujemy się mniej przytłoczeni. Wspomaga to procesy myślenia, wyznaczania celów, a także motywację, koncentrację i zapamiętywanie” - mówi Patricia Pendry, autorka analizy.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30584.html>



10-01-2025

Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszyneryi produkującej białka.



10-01-2025

Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



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.

Informacje dnia: [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?](#) [Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#)

Partnerzy