

[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](#)

Dobry słuchacz pomaga chronić mózg przed demencją

Posiadanie w swoim bliskim otoczeniu osoby, która jest zawsze gotowa nas wysłuchać i udzielić wsparcia, pomaga opóźnić proces starzenia się mózgu - wykazał zespół

naukowców m.in. z Uniwersytetu Nowojorskiego, Uniwersytetu Bostońskiego i Harvard Medical School.

Ich wnioski publikuje pismo „JAMA Network Open” (DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2021.21122).

„Relacje oparte na wspieraniu się nawzajem sprzyjają utrzymywaniu mózgu w formie i wzmacniają odporność poznawczą, która chroni mózg szybkim starzeniem się i sprawia, że mózg jest mniej podatny na choroby, w tym demencję” - mówi dr Joel Salinas, współautor analizy.

Naukowcy korzystali z danych dotyczących 2171 osób biorących udział w wieloletnich badaniach Framingham Heart Study. Średnia wieku uczestników wynosiła 63 lata. Badani dostarczali informacji na temat jakości interakcji z innymi ludźmi (m.in. rozmów, wysłuchania, udzielania porad, okazywania uczuć czy wsparcia emocjonalnego). Odporność poznawcza określana była na podstawie obrazów mózgow uczestników oraz testów neuropsychologicznych.

Badacze zaobserwowali, że jeden aspekt interakcji międzyludzkich był wyraźnie związany z większą odpornością poznawczą. Osoby mające częsty kontakt z osobą, która potrafiła ich wysłuchać, miały lepsze wyniki testów poznawczych oraz większą objętość mózgu.

Demencja dotyka zazwyczaj seniorów, jednak badania wykazały, że także na młodsze osoby korzystnie wpływa kontakt z życzliwym słuchaczem. Zmiany w mózgu i wyniki testów uczestników przed 65. rokiem życia, którzy rzadko mieli kontakt z osobą mogącą ich wysłuchać, wskazywały, że byli oni o cztery lata starsi niż w rzeczywistości.

„Choć wciąż jest wiele zależności pomiędzy zdrowiem mózgu a czynnikami psychospołecznymi, których nie rozumiemy, te wyniki wskazują, że możemy podjąć kroki, które pomogą spowolnić starzenie się mózgu - naszego i naszych bliskich. Powinniśmy więc szukać w swoim gronie dobrych słuchaczy, a także sami stać się lepszymi słuchaczami” - komentuje dr Salinas.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30757.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 Siemensa 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