

### [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](#)

## Dawanie prezentów obniża ciśnienie krwi i tętno

Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego (UCLA) ocenili na podstawie przeprowadzonych badań, że dawanie prezentów obniża ciśnienie krwi i tętno, co może przyczynić się do

## **zmniejszenia ryzyka zawału i udaru - pisze w piątek "Daily Mail".**

U biorących udział w badaniu wolontariuszy, którzy rozdali bliskim i przyjaciołom kartki z życzeniami, zaobserwowano obniżone ciśnienie krwi i tętno. Otrzymywanie prezentów nie ma takiego samego efektu.

Naukowcy z UCLA zrekrutowali do badań 90 studentów. Najpierw wystawili ich na stresującą sytuację, mówiąc, że mają tylko kilka minut na przygotowanie się do przemowy, którą mają publicznie wygłosić. Urządzenia pomiarowe przez cały czas mierzyły ich ciśnienie i tętno. Chwilę potem połowie studentów powiedziano, że mogą wybrać kartkę z pozdrowieniami i wysłać ją do kogokolwiek zechcą. Wraz z nią mają wysłać wiadomość mailem, w której wyjaśnią, dlaczego wybrali właśnie tę osobę. Reszta grupy mogła wybrać kartkę dla siebie samych.

Rezultaty badań opublikowane w periodyku naukowym "Psychophysiology" ujawniły, że tętno i ciśnienie krwi badanych znacząco się obniżyły, gdy zestresowanym wolontariuszom pozwolono na wysłanie swoim bliskim kartki. W przypadku tych, którzy sami otrzymali kartkę, efekt był o wiele gorszy.

Naukowcy potwierdzili, że zachowania prospołeczne wzmacniają dobre samopoczucie, co było wiadomo od dawna. Najnowsze badania wykazały jednak, że gdy robimy coś dla innych osób, wpływa to pozytywnie także na serce.

"Zachowania prospołeczne - albo ciepły blask dawania - mogą mieć wiele zalet. Poza obniżaniem tętna i ciśnienia krwi obniżają także poziom depresji i stresu" - piszą w swoim artykule naukowcy z UCLA.

Profesor Cary Cooper ze szkoły biznesu na Uniwersytecie w Manchesterze skomentował: "Dużą część życia spędzamy na zarabianiu pieniędzy, byśmy mogli zaopiekować się sobą i naszymi rodzinami, często w pracy, w której czasem trzeba być bezwzględny wobec innych. Dawanie prezentów świątecznych to szansa na zrekompensowanie sobie tego - i jest to też dobre dla naszego zdrowia".

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31032.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**