

[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](#)

Niewyspanie sprawia, że niechętnie pomagamy innym

Niedobór snu przekłada się na mniejszą empatię i hojność, a większą izolację społeczną - wynika z badań opublikowanych w piśmie „PLOS Biology”.

Wystarczająca ilość snu pozwala nie tylko zmniejszyć ryzyko wielu problemów zdrowia fizycznego, ale także, jak przekonują naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley, ma istotne znaczenie dla zachowań altruistycznych i empatii budującej więzi społeczne.

Do pierwszego etapu badań Amerykanie rekrutowali 24 zdrowych ochotników, u których wykonano rezonans magnetyczny mózgu po ośmiu godzinach snu oraz po bezsennej nocy. Okazało się, że obszary mózgu związane z empatią były mniej aktywne po nieprzespanej nocy.

Podczas drugiego etapu obserwowano długość i jakość snu ponad 100 osób przez 3-4 noce, a następnie sprawdzano ich chęć do pomocy innym (np. przytrzymanie zamykających się drzwi windy czy pomoc nieznanemu, który miał wypadek na ulicy). Osoby, które gorzej spały były mniej skłonne do pomocy innym następnego dnia.

Ostatni etap badań polegał na analizie bazy danych dotyczących przekazywania pieniędzy na cele charytatywne w różnych stanach USA w latach 2001-2016. Badacze zaobserwowali, że przejście na czas letni, gdy śpi się o godzinę krócej, przekładało się na 10 procentowy spadek darowizn. Zależności takiej nie zaobserwowano z kolei w częściach USA, gdzie zegary nie są przestawiane.

„Nawet tak niewielka zmiana ma bardzo mierzalne przełożenie na naszą hojność, a co za tym idzie na to, jak funkcjonujemy w społeczeństwie” - mówi autor analizy Matthew Walker.

Poprzednie badania tego samego zespołu naukowców wskazywały, że niedobór snu związany jest także z większym wycofaniem społecznym i poczuciem samotności.

„Ponad połowa mieszkańców krajów rozwiniętych przyznaje, że w ciągu tygodnia roboczego nie dostarcza sobie wystarczającej ilości snu. Należy bez wstydu pożegnać się z przekonaniem, że sen nie jest potrzebny lub stanowi stratę czasu. Przeciwnie, jest on najlepszą formą życzliwości, jaką możemy podarować sobie i otaczającym nas ludziom” - komentuje Eti Ben Simon, współautorka badań.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31463.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