

## **Kto nie śpi, ten popełnia błędy**

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 31, sierpień 2011 00:00

Odsłony: 2541

---

Kiedy jesteśmy niewyspani, możemy podejmować ryzykowne decyzje - twierdzą amerykańscy naukowcy na łamach pisma "Journal of Neuroscience".

Badacze zaobserwowali, przy użyciu funkcjonalnego rezonansu magnetycznego, że już jedna nieprzespana noc zwiększa aktywność tych regionów mózgu, które odpowiadają za pozytywną ocenę sytuacji i skutków własnego postępowania i jednocześnie zmniejsza aktywność regionów, które warunkują negatywne przewidywanie skutków naszego zachowania.

Brak odpowiedniej ilości snu upośledza naszą zdolność do podejmowania decyzji. Do tej pory przyjmowano, że jest to skutek upośledzenia procesów podtrzymywania uwagi i pamięci oraz integracji sygnałów dotyczących otoczenia.

Naukowcy wykazują, że pozbawienie snu może zmienić sposób, w jaki mózg ocenia wartość, niezależnie od procesów uwagi i pamięci. Badacze dowiedli również, że niewyspanie zwiększa naszą wrażliwość na potencjalną nagrodę i zmniejsza zdolność do przewidywania negatywnych konsekwencji naszego postępowania.

*Źródło: PAP*