

# Ciekawostki psychologiczne - najnowsze odkrycia i obalone mity

**Czym jest zjawisko deja vu, w jaki sposób jesteśmy kontrolowani przez media - na te i na inne pytania postaramy się odpowiedzieć w artykule poniżej. Informacje oparte są na najnowszym wyników badań. Wiedząc o sobie więcej jesteśmy w stanie świadomie podchodzić do każdej zaistniałej w naszym życiu sytuacji. Nie dajmy sobą manipulować, ale uwierzmy w siebie, w końcu silna wola jak wynika z opinii ekspertów jest gwarantem powodzenia w życiu!**

## W walce ze strachem pomaga kurkuma

Ta od wieków używana przyprawa, która nadaje potrawom wyjątkowy kolor została przebadana przez psychologów z City University of New York.

Okazuje się, że kurkumina może mieć wpływ na leczenie zaburzeń psychicznych i niwelowanie skutków przeżytego strachu. Naukowcy twierdzą, że kurkuma może okazać się przydatnym lekiem w syndromie stresu pourazowego (PTSD).

Zespół stresu pourazowego (PTSD) jest rodzajem lękowego zaburzenia psychicznego, które wywołane jest przeżyciem bardzo dramatycznych wydarzeń, pojawiające się zwykle po przejściu traumy. Co bardzo ciekawe, kurkumina ma wpływać na hamowanie tylko złych wspomnień w określonych częściach mózgu, pozostawiając inne bez zmian.

Kurkuma badana jest również pod kątem leczenia choroby Alzheimera oraz demencji starczej.

## Test na depresję

Naukowcy z Uniwersytetu Northwestern twierdzą, że od teraz będzie można w bardzo łatwy sposób diagnozować depresję. A to wszystko za sprawą krwi. Mianowicie, badacze opracowali test, który polega na oznaczeniu w próbce krwi poziomu dziewięciu markerów RNA, których poziom u osób cierpiących na depresję, znacznie odbiega od tego prawidłowego.

Jak twierdzą badacze, nowe testy nie tylko pozwolą na szybką i łatwą identyfikację choroby, ale wskażą najbardziej efektywne metody leczenia. Niektórym osobom może pomóc zwykła wizyta i rozmowa z psychologiem, natomiast osoby podatne na nawroty depresji muszą sięgnąć po inną pomoc. Dzięki testom z krwi będzie można określić również charakter choroby.

## Tickery w mediach - manipulują przekaz

Szybko i w prosty sposób podawane informacje mogą zastępować samodzielne wysuwanie wniosków.

Psycholodzy zwrócili ostatnio uwagę na fakt, że informacje, które często podawane są w sposób skrótowy na przewijającym się pasku w programach informacyjnych tzw. tickerach, mogą zaburzać krytyczne myślenie odbiorcy.

Widz, poprzez podanie mu niejako „na tacy” skrótowych informacji, przestaje sam wysuwać wnioski na temat dostarczanych faktów. Okazuje się bowiem, że pomimo treści głosowych i obrazów, które są przedstawiane w programach telewizyjnych, widz skupia się właśnie na „paskach” – tickerach. Pomimo występowania sprzeczności pomiędzy informacją podawaną w przekazie głosowo-obrazowym i w paskach, człowiek nie zauważa tej różnicy i przestaje kontrolować całościowy przekaz. To co pojawia się na dole ekranu często traktujemy jako skróconą informację, rezygnując ze skupienia uwagi na całościowej treści informacji.

W planach są eksperymenty, które mają dokładnie określić siłę perswazyjną tickerów. Ma to na celu przestrzec i zwrócić uwagę na manipulację, której jesteśmy poddawani. Warto zwiększyć czujność w odbiorze informacji.

## **Wszyscy jesteśmy ekspertami od wszystkiego**

W nauce znany jest opisany przez socjologów efekt Krugera-Dunninga. Polega on na tym, że im mniej osoba zna się na danej dziedzinie, tym bardziej przecenia swoje umiejętności z nią związane i wypowiada treści bez podstaw naukowych. Natomiast osoby, będące specjalistami w różnych dziedzinach mają tendencję do zaniżania swoich kompetencji.

Co najciekawsze, efekt ten jest tłumaczony w bardzo prosty sposób. Jak to się dzieje? Otóż osoby będące fachowcami w swojej dziedzinie, mają świadomość jak wiele rzeczy jeszcze nie jest poznanych, a nauka ciągle idzie do przodu i należy ciągle udoskonalać swoją wiedzę i umiejętności. Ponadto specjalista wykonując zadania ze „swojej działki”, odnosi wrażenie, że są one banalnie proste i każdy może je wykonać przez co zaniża swoją samoocenę. Natomiast niespecjalista nie zdaje sobie sprawy jak wiele nie wie i jak wiele powinien jeszcze się nauczyć. Można powiedzieć, że takie osoby nie mają wiedzy na temat swojej niewiedzy.

Jak się okazuje, im bardziej się nie znamy, tym więcej i głośniej wypowiadamy się na dany temat.

## **Silna wola gwarantem powodzenia w życiu**

Okazuje się, że nie tylko szczęście, uroda, inteligencja i pieniądze pomagają w życiu i osiągnięciu zamierzonych celów. Eksperymenty psychologiczne wykazują, że samokontrola jest bardzo ważnym elementem naszego życia i w dużej mierze decyduje o powodzeniu naszych przedsięwzięć. Ćwiczenie silnej woli możemy porównać do rzeźbienia mięśni, które to coraz mocniejsze są w stanie udźwignąć coraz to większe ciężary.

Jak mówią psycholodzy, warto zacząć szlifować silną wolę od prostych czynności, jak na przykład odmówienie sobie słodyczy w danym dniu. Tak budowana samokontrola pozwoli w przyszłym życiu na podejmowanie odpowiednich decyzji.

## **Czym tak naprawdę jest zjawisko deja vu?**

Często będąc w danej sytuacji, przeżywając emocje, znajdując się w określonym miejscu, mamy nieodparte wrażenie, że kiedyś już to się wydarzyło, zdarzenie miało miejsce w bliżej nieokreślonej przeszłości. Odczucie to jest na tyle silne, że posiada ono swą nazwę – deja vu z francuskiego „już widziane”. Zatem czy to zjawisko naprawdę

istnieje, czy to tylko wymysł naszej wyobraźni?

Zjawisko deja vu jest obiektem badań wielu uczonych. Jest dość ciężkim tematem do wyjaśnienia i opisanego, gdyż pojawia się niespodziewanie, ciężko jest zaplanować odczucie powtórzonej sytuacji, a także jest wynikiem bardzo subiektywnych wrażeń i przeżyć. Z punktu widzenia neurobiologii, za procesy powodujące zjawisko deja vu, uważane jest funkcjonowanie neuronów, a ściślej przekazywanie przez nie informacji.

W niedalekiej przeszłości sądzono, że za proces ten odpowiadają pojawiające się w mózgu mikroopóźnienia. Niektórzy też twierdzą, że zjawisko powodowane jest różną szybkością dochodzenia informacji przekazywanych przez gałki oczne do mózgu. Mianowicie, jedna gałka oczna może z minimalną różnicą przekazać daną informację szybciej niż druga gałka oczna, a uzyskanie tej samej informacji z drugiego oka w mózgu w późniejszym czasie, może być odebrane za zjawisko deja vu. Jednak teorii tej nie potwierdzają inne badania, gdyż jak się okazuje osoby niewidome także mogą odczuwać omawiane zjawisko.

Zjawisko deja vu może być związane także z pewnymi błędami zachodzącymi w mózgu na skutek za małej ilości neurotransmiterów, które przekazują odbierane wrażenia do obszarów kojarzeniowych kory mózgowej. Dlatego też lekkie opóźnienie w odbieranych informacjach w mózgu może dawać uczucie, że daną sytuację już kiedyś przeżyliśmy.

Inna teoria oparta jest również na neurobiologii. Otóż w naszej pamięci kumulowane są wspomnienia. Podobne uczucia, zdarzenia mogą być mylone, gdy przeżywamy sytuację przypominającą tą z przeszłości.

Jak widać zjawisko deja vu ma bardzo wiele teorii i prób wytłumaczenia zachodzących w naszym mózgu zmian pod wpływem przeżywanych sytuacji. Wciąż nie ma jednej odpowiedzi.

Author: Aleksandra Musiał

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/ciekawostki-psychologiczne-najnowsze-odkrycia-i-obalone-mity>

