

Czasem widzimy szklanę do połowy pełną, innym razem do połowy pustą. Dzieje się tak, gdyż nasza percepcja świata jest zwykle stronnicza. Kiedy spostrzegamy świat, myślimy, że widzimy go w sposób obiektywny. W rzeczywistości, **nasze mózgu w tendencyjny sposób przetwarzają informacje docierające do naszych zmysłów**. Czasami tego typu tendencyjności są pozytywne i sprawiają, że postrzegamy świat jako bezpieczne i radosne miejsce. Innym razem tendencyjności te są negatywne i sprawiają, że postrzegamy świat jako miejsce niebezpieczne i ponure. Podczas gdy pozytywne tendencyjności są zazwyczaj przyczyną naszego podwyższonego nastroju, negatywne tendencyjności są powszechne u osób cierpiących na depresję - częste zaburzenie psychiczne wywołujące uczucie smutku lub utraty zainteresowania czynnościami, które niegdyś sprawiały radość.

W proponowanym projekcie sugerujemy, że **30-minutowa sesja ćwiczeń aerobowych może sprzyjać występowaniu pozytywnych tendencyjności w postrzeganiu i, jednocześnie, zmniejszać występowanie tych negatywnych**. Chociaż pozytywne efekty ćwiczeń fizycznych na nasze funkcjonowanie są dobrze poznane, to jednak wciąż niewiele wiadomo jak ćwiczenia fizyczne mogły by wpływać na tendencyjności w przetwarzaniu bodźców wzrokowych. Dlatego też, w niniejszym projekcie chcemy udowodnić, iż nawet jedna sesja umiarkowanie intensywne ćwiczeń fizycznych może sprawić, że będziemy postrzegać świat przez różowe okulary, nasilając pozytywne tendencyjności w postrzeganiu i redukując te negatywne. Oczekujemy, że pozytywny wpływ ćwiczeń aerobowych na tendencyjności postrzegania będzie widoczny zarówno u zdrowych osób, jak i u tych cierpiących na depresję.

Aby zrozumieć dokładny mechanizm wpływu ćwiczeń aerobowych na tendencyjności postrzegania, w projekcie skoncentrujemy się na badaniu narządu odpowiedzialnego za ich generowanie - mózgu. W tym celu, poprosimy uczestników naszych eksperymentów (zarówno zdrowych jak i cierpiących na depresję) o udział w sesji aktywności fizycznej (30 minut jazdy na stacjonarnym rowerze), a następnie poddamy ich zadaniu pozwalającym oszacować tendencyjności w przetwarzaniu materiału emocjonalnego. Podczas tego zadania uczestnikom prezentowane będą zarówno negatywne, jak i pozytywne zdjęcia, a my **rejestrować będziemy elektrofizjologiczną aktywność ich mózgow**, po to, aby zobaczyć, jakiego rodzaju tendencyjności kreowane są przez ich mózgi. Następnie, **stosując najnowocześniejsze metody analiz, zlokalizujemy mózgowy mechanizm związku pomiędzy ćwiczeniami fizycznymi a tendencyjnościami w postrzeganiu**, prześledzimy jego dynamikę czasową oraz zrozumiemy jak poszczególne struktury mózgu komunikują się ze sobą, aby wytwarzać tego typu tendencyjności po wysiłku fizycznym.

Wierzimy, że **wyniki proponowanych eksperymentów przyczynią się do zrozumienia mózgowych mechanizmów leżących u podstaw bardziej pozytywnego postrzegania bodźców po wysiłku fizycznym zarówno u zdrowych, jak i osób cierpiących na depresję**, a w konsekwencji, przyczynią się do rozwoju aktualnych teorii psychologii ćwiczeń fizycznych i depresji. Ponadto, wierzymy, iż wyniki projektu mogą ułatwić tworzenie strategii i programów psychologicznych przeznaczonych dla osób cierpiących na depresję, co jest jednym z głównych wyzwań systemów opieki zdrowotnej na całym świecie.

Czy 30 minutowa sesja ćwiczeń fizycznych może rzeczywiście sprawić, iż zaczniemy widzieć świat przez różowe okulary, przeciwdziałając negatywnym tendencyjnościom przetwarzaniu u osób cierpiących na depresję, a promując te pozytywne u zdrowych osób?