

[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](#)

Alkohol to środek na poprawę nastroju?

Wiele osób sięga po alkohol, żeby poprawić sobie nastrój. „To pułapka” - podkreśla dr Bohdan Woronowicz, psychiatra od lat zajmujący się terapią uzależnień. Leczył wielu pacjentów, którzy „podnosili” sobie nastrój alkoholem, a skończyli jako uzależnieni od tej substancji. Alkohol i depresja idą w parze.

- Jeżeli będziemy zbyt często korzystali z alkoholu dla poprawienia samopoczucia, wytworzy się błędne koło - ostrzega dr Woronowicz, ekspert Centrum Konsultacyjnego AKMED.

Systematyczne picie alkoholu zamiast poprawić nastrój, powoduje bowiem jego pogorszenie.

Dr Woronowicz zauważa, że sporo osób, które sięgają po alkohol, ma depresję. W efekcie trzeba potem leczyć ich zarówno z uzależnienia, jak i depresji. Zdaniem psychiatry, zdecydowana większość uzależnionych, może nawet wszyscy, borykają się z problemem depresji.

Jeśli odczuwasz smutek, nie wysypiasz się, masz problemy z koncentracją, nie sięgaj po trunki. Lepiej umówić się z psychologiem lub psychiatrą. Można też zadzwonić do Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie, które działa przez całą dobę siedem dni w tygodniu. **Numer telefonu to: 800 70 2222**

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29117.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na teżec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

[I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#)

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

[Będzie kolejna edycja maratonu](#)

[programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba – można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tętec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba – można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tętec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba – można ją leczyć Jeżeli zranimy się](#)

[przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#)
[Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy](#)
[Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy