

[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>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy