

### [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>



26-02-2025

## [Czy historia epidemii wpływa na współczesne zachowania społeczne?](#)

Historia epidemii może wpływać na współczesne zachowania społeczne.



21-02-2025

## [Dzień Nauki Polskiej](#)

Święto upamiętniające dokonania polskich naukowców.



21-02-2025

## **Analiza DNA stolca źródłem bardziej wiarygodnych informacji o diecie**

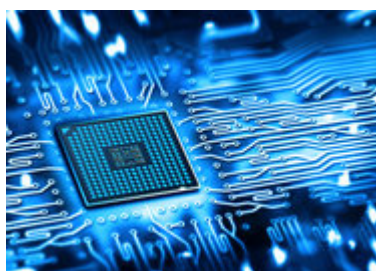
Informuje pismo „Nature Metabolism”.



21-02-2025

## **Przyjmowanie witaminy E w czasie ciąży**

Może zmniejszyć ryzyko alergii na orzeszki ziemne u dzieci.



21-02-2025

## **Naukowcy bliżej naprawdę autonomicznej sztucznej inteligencji**

Ma znaleźć zastosowanie w przeróżnych dziedzinach.



21-02-2025

## [Sonda Einsteina wykryła nietypową parę gwiazd](#)

Rozbłysk promieni X pochodzący od niezwyklej dwójki gwiazd.



21-02-2025

## [Polski komputer LeopardISS przetestuje przetwarzania danych na orbicie](#)

Przetwarzanie danych na orbicie to intensywnie rozwijający się sektor.



21-02-2025

## [Dwa nowe obiecujące leki przeciwko łysieniu](#)

Powiedział lekarz trycholog dr Artur Kierlach.

**Informacje dnia:** [Czy historia epidemii wpływa na współczesne zachowania społeczne?](#) [Dzień Nauki Polskiej](#) [Analiza DNA stolca źródłem bardziej wiarygodnych informacji o diecie](#) [Przyjmowanie witaminy E w czasie ciąży](#) [Naukowcy bliżej naprawdę autonomicznej sztucznej inteligencji](#) [Sonda Einsteina wykryła nietypową parę gwiazd](#) [Czy historia epidemii wpływa na współczesne zachowania społeczne?](#) [Dzień Nauki Polskiej](#) [Analiza DNA stolca źródłem bardziej wiarygodnych informacji o diecie](#) [Przyjmowanie witaminy E w czasie ciąży](#) [Naukowcy bliżej naprawdę autonomicznej sztucznej](#)

[inteligencji Sonda Einsteina wykryła nietypową parę gwiazd](#) [Czy historia epidemii wpływa na współczesne zachowania społeczne?](#) [Dzień Nauki Polskiej](#) [Analiza DNA stolca źródłem bardziej wiarygodnych informacji o diecie](#) [Przyjmowanie witaminy E w czasie ciąży](#) [Naukowcy bliżej naprawę autonomicznej sztucznej inteligencji](#) [Sonda Einsteina wykryła nietypową parę gwiazd](#)

## **Partnerzy**