

### [Akceptuję](#)

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](#)

## 25 lat prozacu - pierwszej „tabletki szczęścia”

**Przed 25 laty wprowadzono na rynek prozac (fluoksetynę), pierwszy lek nowej generacji w leczeniu depresji, który zarówno zmienił postrzeganie tej choroby, jak i zapoczątkował modę na środki poprawiające nastrój. Nazwano go „tabletką szczęścia”.**

Prozac w 1988 r. wprowadził na rynek amerykański koncern farmaceutyczny Eli Lilly. Był to

antydepresant trzeciej generacji, który zapoczątkował nową grupę leków tzw. wychwyty zwrotnego serotoniny (SSRI - Selective Serotonin Reuptake Inhibitor). Jego działanie polega na zwiększeniu w mózgu poziomu serotoniny, neuroprzekaźnika poprawiającego samopoczucie.



Sukces nowego leku był tak duży, że w USA zaczęto spekulować, że może być podawany ludziom, którzy nie mają depresji, a jedynie odczuwają spadek nastroju. Zaczęto próbować leczyć farmakologicznie również osoby, które mają problemy wyłącznie emocjonalne, takie jak poczucia niskiej wartości, brak pewności siebie i wahania nastroju.

Przekonywał o tym Peter Kramer w książce „Wysłuchując się w prozac”. Pisał, że prozac i cała grupa leków SSRI pomaga w usuwaniu objawów depresyjnych, abstynencyjnych, bulimii czy nerwicy natręctw. Środki te poprawiają ogólne samopoczucie, wzmacniają psychicznie i zwiększają odporność na stres. Wraz z psychoterapią mogą nawet doprowadzić do zmian osobowości, które trudno byłoby osiągnąć innymi metodami.

W podobnym tonie napisana jest powieść Elizabeth Wurtzel „Prozac Nation”, która stała się bestsellerem i doczekała się ekranizacji w 2001 r. Autorka opisuje w niej studentkę dziennikarstwa, która jest chwiejna emocjonalnie i zaczyna sięgać po narkotyki. Trafia do lekarki, która przepisuje jej prozac - cudowny lek na wszelkie nieszczęścia. Jej życie zmienia się na lepsze, choć zaczyna dostrzegać, że coraz bardziej uzależnia się od leku.

Nie wszyscy specjaliści podzielali entuzjazm wobec "tabletki szczęścia". Prof. David Healy z Cardiff University, autor książki „Pharmageddon. The Drug Industry's Grip on Our Health and Lives”, twierdzi, że ogromny sukces prozacu to przede wszystkim skutek znakomitego marketingu firmy, producenta leku. Starano się wywołać wrażenie, że niemal wszyscy potrzebują tego środka, żeby w zwariowanych czasach poprawić sobie nastrój i lepiej funkcjonować.

Wraz z upływem lat zaczęły się ukazywać krytyczne publikacje o antydepresantach. W 2008 r. ukazała się metaanaliza 35 badań klinicznych fluoksetyny, a także innych leków na depresję, takich jak paroksetyna, nefazodon i wenlafaksyna. Sugerowano, że ich skuteczność niewiele odbiega od

placebo. Pojawiły się artykuły, w których przekonywano, że prozac nie pomaga większości pacjentów chorującym na depresję. Zaczęto mówić o „micie prozaku”.

Dziś opinie na temat prozacu i innych antydepresantów są bardziej wyważone. Nie stały się one lekami poprawiającymi samopoczucie. Zbadano, że wzrost poziomu serotoniny w mózgu wcale nie zwiększa poczucia szczęścia.

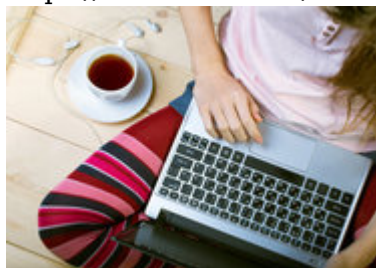
Prozac nie działa od razu, potrzeba zwykle 2-4 tygodni, żeby pacjent odczuł jakąś poprawę. Przydatny jest wyłącznie u osób cierpiących na depresję lekką i średnio nasiloną. Zaletą zaś jego jest, że może być stosowany w dłuższym okresie, nawet wielu lat.

Leki przeciwdepresyjne są powszechnie stosowane po obu stronach Atlantyku. Trudno już wyobrazić sobie życie codziennie Europejczyków i Amerykanów bez „pigulek szczęścia”. „BBC News” informuje powołując się na badania specjalistów z Bonn, że w Europie w 2010 r. antydepresanty zażywała co dziesiąta osoba. Centrum Kontroli Chorób (CDC) w Atlancie szacuje, że w USA sięga po nie 11 proc. osób powyżej 12. roku życia.

Jednym z największych osiągnięć wprowadzenia do użycia prozacu była zmiana negatywnego postrzegania depresji i leków przeciwdepresyjnych. Wiele osób przekonało się, że dzięki nim może lepiej radzić sobie z chorobą. Inni przestali traktować depresję jako chorobę ludzi słabych i rozchwianych emocjonalnie.

*„Depresja to ciężka choroba mózgu, która u niektórych chorych może powrócić, szczególnie wtedy, gdy chorzy nie stosują się do zaleceń lekarza, zażywają zbyt małe dawki leków albo przedwcześnie przerywają leczenie”* - przekonuje prof. Łukasz Świącicki z Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl>  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/17378.html>



01-06-2026

## **Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał**

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## [10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## [AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## [W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## **3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat**

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

### **Partnerzy**